PZISHK MAGAZINE

Vol.5 No: 56-57 APR - MAY 2015
Pzishkmagazine.com

پزیشك

گۆڤارێکی مانگانەیە تەندروستی پزیشکی/ ساڵی پێنج/ ژمارە ٥٦ – ٥٧

• قەراج!!

لەهەولێر ناوچەیەک هەیە بەناوی قەراج! وە ناوی قەراج زۆر دێت. هەرچەندە ناوچەیەکی بە پیتی هەولێرە بەڵام مانای ناوەکە، واتا: زەوییەکی پڕ بەرد کە ناتوانرێت بکێڵرێت، وە بە کەڵک چاندنی بەرووبووم نەیەت! و تەنیا بۆ ئاژەڵ لەوەڕاندن و ......

P54





• دووگیانی مەترسیدار

هەر کاتەک ژنەک دووگیان بوو، دووگیانییەکەی بە هەر هۆیەکەوە بێت گرفت و ئاڵۆزی و مەترسی بۆ دروست بوو، ئەوا: هەم خۆی و هەم خێزانەکەی تووشی دڵەڕاوکێ و بارێکی دەروونی خراپ دەبن، وە مەترسییان لا دروست دەبێت! وە لە خۆی و لە کۆرپەکەی ناو زگی دەترسێن و بە هەڵەداوان دوای چارەسەر دەگەڕێن.

P40

• چارەسەرکردنی جەڵتەی دڵ

لەساڵی (٢٠١٠ز)، وەزارەتی تەندروستی عێراقی فیدراڵ هۆشداری ئەوەیدا، کە: نەخۆشییەکانی دڵ بووە هۆکاری یەکەمی مەرگ لە سەرانسەری عێراقدا. وە لەگەڵ ئەو گۆڕانکارییانەی کە..

P14

• دروستی منداڵ

دروستی منداڵ: هەر خانەوادەیەک یان هەرماڵێک منداڵیان هەبێت، چەند ڕێنماییەک هەیە کە پێویست دەکات هەموو دایک و باوکێک بیزانێت. ئەگەر منداڵەکەیان تووشی یەک لەو گیروگرفتە تەندروستیانە بوو...

P30

• نەخۆشییەکانی کەسایەتی

ڕۆڤەکان بەگوێرەی فەرهەنگ و پەروەردە و فێر کردن و ڕاهێنان و داهێنان و ژیان و ژیری و شێواز و ڕەفتاری کۆمەڵگا و تاکەکان کەسایەتییان دەگۆڕێت، وە جیاوازی هەیە...

P36

ڕۆژە جیهانییەکان لە هەر دوو مانگی نیسان و مایسی (٢٠١٥ز)دا



زۆر ڕۆژی جیهانیی لە دوو مانگی داهاتوودا هەیە، کە: گرنگی زۆریان هەیە لە ڕووی تەندروستییەوە و بۆ ئەو نەخۆشییانە دیاری کراوە، کە: بوونییان بووەتە هۆی ئەوەی کە لە شێوەی پەتا و دەرد بۆ مرۆڤایەتی و ژمارەیەکی زۆری خەڵک و کەسەکان بە دەستییانەوە دەناڵێنن، وە بووەتە هۆی ئەوەی کە بڕی زۆری بودجەی وڵات و داهاتی دەوڵەت بۆ چارەسەر و دۆزینەوەی ئەو نەخۆشییانە دەچێت.

أ. ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی ئۆتیزم (World Autism Awareness Day): نەخۆشی ئۆتیزم کە یەکێکە لە نەخۆشییە درێژخایەنەکانی کە دەبێتە هۆی ئەوەی هەتا هەتایێ کەسەکە تووشی پەککەوتەیی ببێت، وە لە ڕووی دروستبوون و پێگەیشتنەوە دوا بکەوێت. نەخۆشی ئۆتیزم، نەخۆشییەکە لە سێ ساڵی یەکەمی تەمەنی منداڵی دەردەکەوێت، وە کاردانەوەی لە سەر منداڵەکە و خێزانەکەی و کۆمەڵگا دەبێت. ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی ئۆتیزم، کە لە (٢٠١٥/٠٤/٠٢ز) دەکات هەلێکی باشە بۆ هەموو ئەو ڕێکخراو و لایەنانەی کە گرنگی بەو جۆرە نەخۆشییە دەدەن، بەوەی کە: هەوڵ و کۆششەکانیان بخەنە گەڕ بۆ چاکتر کردنی ژیانی منداڵ و گەورەکانی کە بەو نەخۆشییانەوە دەناڵێنن. لێکۆڵینەوەکان دەریدەخەن، کە: (٨٠٪)ی ئەو کەسانەی کە نەخۆشی ئۆتیزمیان هەیە هیچ کارییان نییە، وە بەکار نابردرێن کە دەتوانرێت لە زۆر بواری دیاری کراودا سوودیان لێوەربگیرێت. هەر بۆیە: بۆ ئەم ساڵ، واتە: ساڵی (٢٠١٥ز) بریتی یە لە (بەکار بردن یەکێکە لە دەستکەوتەکانی ئۆتیزم = Employment: The Autism Advantage).

ب. ڕۆژی جیهانیی تەندروستی (World Health Day): کە لە ڕۆژی (٢٠١٥/٠٤/٠٧ز)، وە بۆ ئەم ساڵ ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی پەیامی (سەلامەتی خۆراک = food safety)ی بەرز کردۆتەوە. خواردنی ناسەلامەت و ناتەندروست (خۆراکی تەژی لە بەکتریا و ڤایرۆس و میکرۆب و ماددە ژەهراوییەکان) هەنووکە دەبنە هۆکاری تووشبوون بە زیاتر لە (٢٠٠) نەخۆشی، وە هۆکاری مردنی زیاتر لە (دوو ملیۆن) کەسە، کە: زۆربەیان لەوانە منداڵن. هەر گۆڕانکارییەک لە بەرهەم هێنان و بەکارهێنان و بڵاو بوونەوە و گواستنەوەی خۆراک، دەبێتە گۆڕانکاری لە ژینگە و دەرکەوتنی میکرۆبی نوێ و بوونی بەرگری دژە زیندەگییەکان، کە: هەمووی ئەمانە بە (سەلامەتی خۆراک)ەوە بەندە! ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی دەگەڵ هەموو وڵاتە ئەندامەکان و هەموو هاوبەشەکانی کار دەکات بۆ نەهێشتن و دیتنەوە و چارەسەر کردنی ئەو نەخۆشییانەی کە بە ڕێگای خۆراک بڵاوەی لێدەکەن، وە دەگوازرێنەوە. ئەو ڕێکخراوە، ئاماژەی بەوەی داوە، کە: (سەلامەتی خۆراک) ئەرکێکی هەمەلایەنە لە نێوان جووتیار و بەرهەمهێنەرەکان و بەکاربەرەکان، وە هۆشیاری لای هەر یەکەیان گرنگی پێدەدات و ڕۆڵییان دیاری دەکات، کە: هەر یەکەیان دەبێت چ دەورێک بگێڕن بۆ ئەوەی خواردنێکی سەلامەت و تەندروست لە سەر خوانی هاووڵاتییان دابندرێت.

ت. ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی مەلاریا (World Malaria Day): هەموو ئەندامانی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی لە ساڵی (٢٠٠٧ز)ەوە، بڕیاریاندا کە: ڕۆژی جیهانیی تایبەت بە نەخۆشی مەلاریا دابنرێت، ئەمەش بۆ ئەوەی کە بەردەوامی هەبێت لە پڕۆگرامی خۆپاراستن و چارەسەر کردن و کۆنترۆڵ کردنی ئەو نەخۆشییە. وە لە ڕۆژی (٢٠١٥/٠٤/٢٥ز) بۆ ئەم ساڵ ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی مەلاریایە.

پ. حەفتەی جیهانیی کووتانەکان (World Immunization Week): دوا حەفتەی مانگی نیسان، کە: دەکاتە (٢٤ – ٢٠١٥/٠٤/٣٠ز)، کە: تیایدا لە ئاستی نێودەوڵەتی و ناوچەیی و گەلان چالاکییەکان زیاتر دەکرێت بۆ گشتگیر کردن و هاندانی کووتانەکان، وە هەروەها ئاسان گەیاندنی ڤاکسین و کووتانەکان. وە بۆ ئەم ساڵ پەیام، ئەوەیە کە: ئەو بۆشاییەی لە کووتانەکان هەیە پڕ بکرێتەوە، وە نەهێڵدرێت و بگەین بە هاوسەنگ بوون لە فەراهەم بوونی کووتانەکان لە جیهاندا گەیشتن بەو ئاستەی کە لە پلانی نێودەوڵەتی بۆ ڤاکسینەکان (Global Vaccine Action Plan) هاتووە، کە: مەبەستی نەهێشتنی مردنی ملیۆنەها کەس بە گەیشتن بە ساڵی (٢٠٢٠ز) ئەمەش بە گەیاندنی ڤاکسین و کووتانەکان بە هەموو کۆمەڵگا و میللەتان.

ج. ڕۆژی جیهانیی مامانی (international midwives day): هەر لە ساڵی (١٩٩١ز)ەوە هەتا ئەمڕۆ ساڵانە ڕۆژی جیهانیی مامانی ساز دەدرێت، کە دەکاتە ڕۆژی پێنچی مایس (٢٠١٥/٠٥/٠٥ز)، وە گرنگی ئەو کارەی کە مامانەکان دەیکەن تیشکی دەخرێتە سەر. پەیامی ئەم ساڵی (٢٠١٥ز) ڕۆژی جیهانیی مامانی، بریتی یە لە: (مامانی، بۆ ئایندەیەکی باشتر = Midwives: for a better tomorrow).

ح. ڕۆژی جیهانیی دەردە گورگ (world lupus day): ڕۆژی (٢٠١٥/٠٥/١٠ز)، بە ڕۆژی جیهانیی دەردە گورگ ناسراوە، وە لەو ڕۆژەدا هەوڵ و کۆششەکان بۆ ناساندنی ئەو نەخۆشییە چالاک دەکرێت! وە هەروەها یارمەتی بۆ ئەو پێنچ ملیۆن کەسە بدەن، کە: لە سەرانسەری جیهاندا تووشی ئەو نەخۆشییە بوون. لەو نەخۆشییەدا کۆئەندامی بەرگری لەش بە گژ خۆیدا دێتەوە، وە دژە تەن دروست دەکات و دەکەوێتە خانە ساغەکانی لەش و لە ناویان دەبات. وە کە نەخۆشییەکە، دەبێتە هۆی هەوکردن و ئازار لە هەموو شانەکانی لەش، وە نیشانەکانی لە سەر هەموو کۆئەندامەکانی لەش (مێشک، دڵ، سییەکان، گورچیلە و پێست) دەربکەوێت.

خ. ڕۆژی جیهانیی پەرستاری (interntional nurses day): هەموو ساڵ لە (٠٥/١٢) ڕۆژی جیهانیی پەرستارییە، وە بۆ ئەم ساڵ (٢٠١٥ز) پەیامی ئەو ڕۆژە جیهانییە بریتی یە لە: پەرستاران، هانی گۆڕانکاری بدەن: بە چاودێری باش، وە تێچوونەکی بەسوود = Nurses: A Force for Change: Care Effective, Cost Effective).

د. ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی شکستەخۆیی (world schizophrenia day): ڕۆژی (٢٠١٥/٠٥/٢٤ز) ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی شکستە خۆییە، کە: یەکێکە لە باوترین نەخۆشییە دەروونییەکان و ماوەکان لە مرۆڤەکاندا و بەزۆری تووشی تەمەنی (١٥ – ٣٠) ساڵی دێت.

ژ. ڕۆژی جیهانیی نەهێشتنی جگەرەکێشان (World No Tobacco Day): لە (٢٠١٥/٠٥/٣١ز) ڕۆژی جیهانیی نەهێشتنی جگەرە کێشانە، وە جگەرە هۆکارێکی سەرەکی بە زۆر لە نەخۆشییە سەردەمییەکانە. پەیامی ئەمساڵیش، بریتی یە لە: هاندانی وڵاتان بۆ دوورکەوتنەوە و کۆتایی هێنان بە بازرگانی کردن بە بەرهەمەکانی تووتن = To End the illicit trade of Tobacco products).



خاوەن ئیمتیاز و سەر نووسەر:

د. ئازاد مەنتك

ئەم گۆڤارە لە: سایتی سەندیکای پزیشکانی کوردستان
سایتی گۆڤاری پزیشک بڵاو دەبێتەوە.
www. pzishkmagazine. com
www.kds - erbil.org

ستافی گۆڤار

دەستەی ڕاوێژکاران:

پرۆفیسۆر د. حمەنجم حمەفرج جاف
د. دەشتی بایز دزەیی
پرۆفیسۆر د. جەبار حسێن
پرۆفیسۆر د. بەهرام ڕەسووڵ
پرۆفیسۆر د. نزار محمد محمدامین
پرۆفیسۆر د. جەواد فەقی عەلی
پرۆفیسۆر ی. د. تەیب یابر کریم
د. نیاز شێخ جواد بەرزنجی
د. جەنگی شەوکەت ساڵەیی

بەڕێوەبەری نووسین:

سەوزە سعدی سعید

دەستەی نووسەران:

د. خاوەر ئەحمەد موستەفا
د. خالص قادر ئەحمەد
د. داوود حسن ڕەمەزان
د. ئازاد موستەفا مەحموود
د. پشتیوان مامە خدر
د. حسین علی عبدالله
د. کەریم تۆفیق عارف
د.چرا کاوە حەویزی

نوێنەری گۆڤاری پزیشک لە بەغداد:

عبدالسلام صالح سلطان

نوێنەری گۆڤاری پزیشک لە تاران:

د. معاف عبدالله کریم

نوێنەری گۆڤاری پزیشک لە گەرمیان:

سەروەر گوبانی

بەڕێوەبەری ژمێریاری و کارگێڕی:

نەورۆز

گرافیک:

هێمن حەساری

07504477150

ناونیشان:
هەولێر - ١٠٠ مەتری
نزیک نەخۆشخانەی شیفا
٠٧٥٠٤٥٥٨٢١٧
www. pzishkmagazine. com

چاپخانەی ماردین - هەولێر
کۆمپانیای بلاڤ پیک بڵاوی دەکاتەوە



پەیامی گۆڤاری پزیشك

تەندروستی بەشێکە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەڵایەتی مرۆڤ. نەك تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی.

OUR GOALS

ئامانجەکانی گۆڤاری پزیشك:

١- بڵاوکردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی. ڕۆل بینین لەڕۆشنبیرکردنی هاووڵاتیانی کوردستان بەتایبەتی و ڕۆشنبیرکردنی ئەوانەی بەکوردی دەدوێن بەگشتی.

٢- بڵاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی.

٣- ڕۆڵ بینین لە دروستکردنی دەوروبەری تەندروست. هەر کاتێك دەوروبەر تەندروست بوو، ئەو کات هەموو تاکەکانی میللەتەکەمان لەخۆشی و خۆشگوزرانی و پێشکەوتن دادەبن و داهێنانی نوێ دروست دەکەن.

٤- بوون بە پردێك لەنێوان پزیشکان و پزیشکان، ناساندنی دەستکەوتە نوێیەکانی بواری پزیشکی بەپزیشکانی کوردستان، وورياکردنەوەو ڕۆشنبیرکردنی پزیشکان بە گشتی.

٥- بوون بە پردی پەیوەندی لە نێوان پزیشکان و هاووڵاتیان. ڕوونکردنەوەی ئەرك و مافەکان و هەڵسوکەوتی هاووڵاتی بەرامبەر کەرتی تەندروستی و دەزگا تەندروستیەکانی وولات.

٦- هەرکاتێك مرۆڤ جەستەو دەروونی ساغ بێت. ئەو کات: ڕۆلی کارا دەگێڕێت لە سەقامگیربوونی باری ئابووری و ڕامیاری و کۆمەڵایەتی و ئاسایشی نیشتمانی و نەتەوەیی و ناوچەیی و نێودەوڵەتی. ڕۆل بینین، لە دروستکردنی کەش و هەوا و باری دەروونی لەبار بۆ سەقامگیربوونی یاسا.

٧- ناساندنی پێشکەوتنە پزیشکیەکان کە بەسەر بواری پزیشکی لە کوردستاندا هاتووە، ئاشناکردنی هاووڵاتیان بەسەرکەوتنە پزیشکیەکانی کوردستان.

٨- گرنگیدان بەمێژووە پزیشکی لەکوردستان، ناساندنی بەجیهان و نەوەی نوێ بەو مێژووە گرنگەی پزیشکی کە لەکوردستان هەبووە و گەیاندنی بەنەوەی نوێ زامنکردنی ئایندەی میللەت.

٩- بوون بەسەرچاوە و چاووگی زانستی پزیشکی (واتە مەرجەع)، بۆ دانانی ڕێنمایی و ڕنسایی پزیشکی تایبەت بەهەرێمی کوردستان. لەگەڵ برەودان بەلێکۆڵینەوەی زانستی دەربارەی نەخۆشیە باوەکان لەهەرێمی کوردستان و دۆزینەوەی چارەسەر بۆیان.

١٠- برەودان بە کەرتی گەشتیاری پزیشکی(السیاحە الطبیة)، ڕاکێشانی هاووڵاتیانی دەرەوەی کوردستان بۆ چارەسەرکردن لەناو کوردستان. لەئەنجامدا هێنانی سەرمایە بۆ ناو کوردستان و دەستەبەرکردنی هەلی کار بۆ بێکاران.

* **گۆڤاری پزیشك لەسەر ئەرکی دەزگای دێدەوان بۆ هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی بڵاودەبێتەوە.**

* **ژمارەی متمانە لەسەندیکای ڕۆژنامەنووسان (٢٧٨) لەبەرواری (٢٠١٠/٦/١٦)ز.**

CONTENT
APR-MAY 2015

پێڕست:



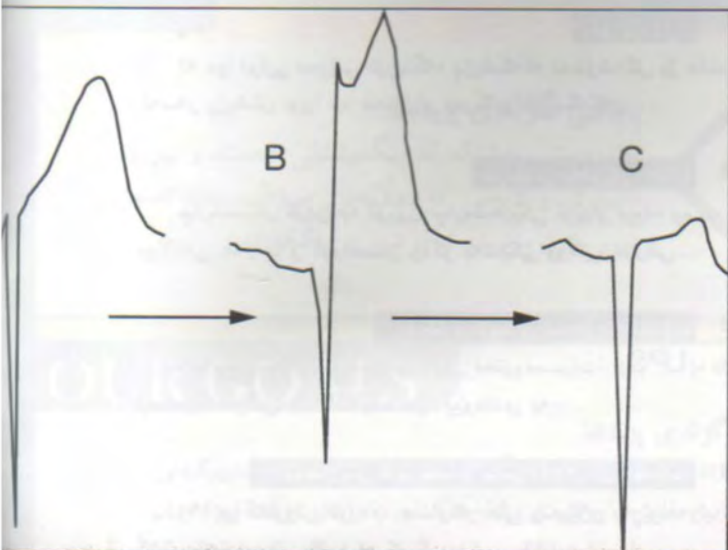






نۆرەی دڵ

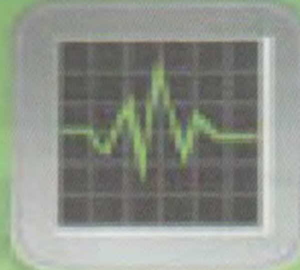
د.عبدالسلام صالح سلطان
پسپۆری نەخۆشییەکانی هەناو و دڵ
نوێنەری گۆڤاری پزیشک لە شاری بەغداد



لە دوا دوایی دەوامی نۆڕینگە، پزیشـــکەکە نەخۆشـــەکی بۆ هات کە لە ســـەر ڕۆیشتن بوو! وە هەتا ناو دەرگای نۆڕینگەکەی هات بوو، هەتا بڕواتە ماڵەوە. کابرا نەخۆشـــەکە لە ناوەندی تەمەنی بوو، واتە: هەر چل و پێنج بۆ پەنجا ساڵ دەبوو. کەسەکی تەنگەتاویم، بێهێزی، دەتگووت داوەشـــاوە! بەبێ ســـەلام کردن، وە پرسیار کردن یەکسەر







دەستی بە قسە کرد، وە گۆتی: دکتۆر، هەست بە ئازارێک لە سەر دڵم دەکەم، وا بزانم گەدە (مەعیدەم) دەیەشێت! وە بە پەنچە ئاماژەی بە ناوچەی سەری گەدەیدا و بە دەست گوتی ئێرەم دەیەشێت، هەر دەمنی چەقۆی تێڕادەکەن!؟

پزیشک: بەڵێ، چیدتر.. بەردەوام بە!

نەخۆش: باشە، ئەوە چار ڕۆژە من بەو شێوەم! چەند نۆڕینگەیەکی لاکۆڵانانیسم کردووە، هەموو جار شورنقەی ئازارم لێدەدەن و حەبم دەدەنێ بەڵام هیچ سوود و مفای نییە و ئیشەکەیان کاتییە و وەختییە بۆماوەیەکی کەم ژان و ئازارەکە نامێنێت، وە دواتر دیسان دەست پێدەکاتەوە.

پزیشک: زۆر باشە، هەمووم بۆ بگێڕەوە.

نەخۆش: باشەدکتۆر، چوومە لای پزیشکیش یەک دەڵێت گەدە (مەعیدەتە)، وە ئەویدی گوتی (قۆلۆن)ە، وە چەند دەرمانێکم بەکار هێناوە١ ئەوانیش سوودیان نەبووە، وە هەنووکە ئیشەکەم لێ ئاڵۆز بووە، وە سەرم لێ شیواوە کە من چیمە کاک دکتۆر...

پزیشک: باشە، ژان و ئازارەکەت تەنگەتاوی کردوویت کە حەجمانت نەبێت و نەتوانیت بچیتە سەر کارەکانت؟!

نەخۆش: نەخێر دکتۆر، بۆ ئەمڕۆ پێش ڕۆژهەڵاتن لە ماڵ دەرچووم. لە شاری کەریەلاوە دەرچووم و بەرەو بەغدا هاتم، من شوفێری لۆری و بارهەڵگرم! هەر بارەکەیان دابەزاند، من بۆ نۆڕینگەکەی تۆ هاتووم، وە هەتا ئێستا نەچوومەتەوە ماڵ، سەیر بکە سەعات پێنچی ئێوارەیە!!

پزیشک: خوا فرسەتت بدات، ئیشی شوفێری لۆری کارەکی گرانە! دەبینم هەندەک ددانت لە دەم نەماوە، وە ئەوانیترت ڕەش داهەڵگەڕاوە! بە من جگەرە دەکێشیت، ئایا جگەرە دەکێشیت؟

نەخۆش: بەڵێ، جگەرەکێشێکی پیسم و زۆری دەخۆم! وە یەک دوو دانیشم کەوتوون و لە دەستم داون چونکە نەخۆشی شەکرەم هەیە، وە دە ساڵە من نەخۆشی شەکرەم هەیە. برەک پیر دیارم، بەس من هەندە تەمەنم گەورە نییە! من موالیدی (١٩٦٦)م.

پزیشک: ڕاوەست با هەموو ئەو قسانەی کە کردت بۆ بڵێمەوە، تۆ گووتت: تەمەنت (٤٨) ساڵە، وە جگەرە دەکێشیت و ماوەی دە ساڵە نەخۆشی شەکرەت هەیە، وە بەهۆیەوە ددانت لە دەست داون. وا دیارە، نەخۆشی دەستی لێوەشاندوویت! ئەی کابرات چۆنە (بە بزەیەکی ماندارەوە)؟

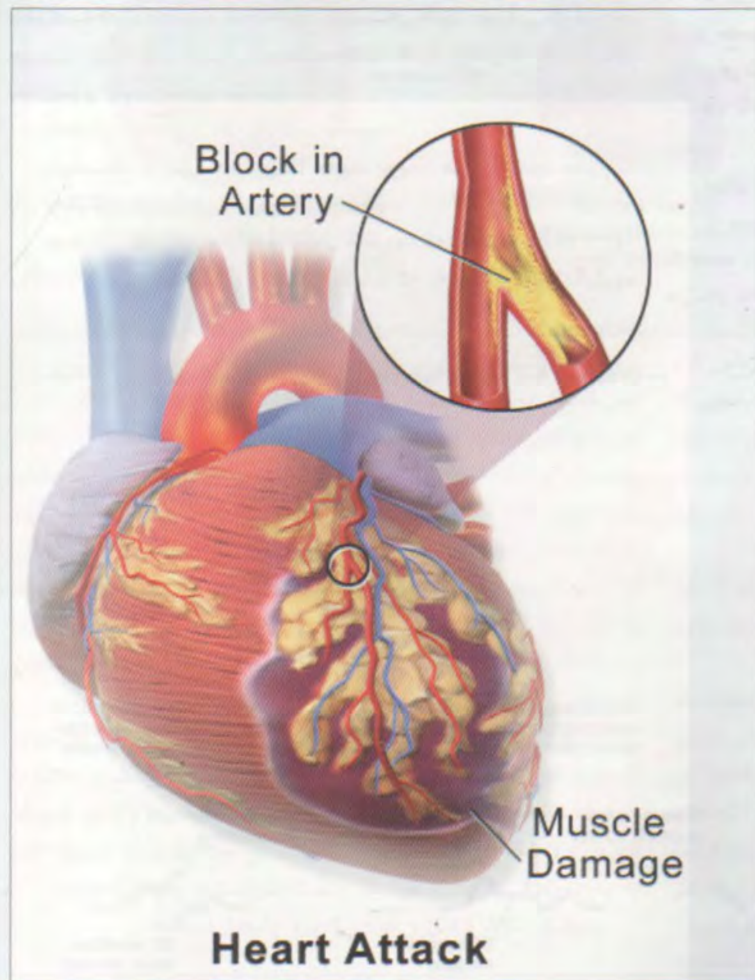
نەخۆش: نا دکتۆر، من براتم... ئەم شەو و دوێنێ شەویش دەگەل خێزانەکەم نووستووم و ئیشم باش پێدەکرێت، هەرچەند ئازاریشم هەبوو بەس کاری خۆی کرد.

پزیشک: بە بزەیەکەوە.. ئیشەکەت تەواو کرد، یان لە نیوەی وەستای و هێنکە هێنکت پێکەوت؟!

نەخۆش: نا تەواوم کرد، هەندەک ماندی بووم و زەحمەتیم دیت بەڵام هەر بە تەواوی بوو.

پزیشک: باشە، ئێستا ڕێگا دەدەیت کە پشکنینت بە دەست بۆ بکەم، وە دواتر هەندێک پشکنینم بۆ بکەیت؟!

دوای تەواو پشکنینی لە لایەن پزیشک، وە کردنی هێلکاری دڵ



Heart Attack

لە کاتی ئارامیدا (تەختیتی دڵ)، دەرکەوت: کە تووشـــی نۆرەی دڵ (جەڵتەی قەلب) بووە، کە لە بنی بنەوەی دڵی داوە. هەروەها پشـــکنینی (ترۆپۆنین)یشـــی پۆزەتیـــڤ بوو، وە ئاســـتی ڕێژەی شەکر لە ناو خوێندا بەرز بوو.

پزیشـــک: باوکی عەلـــی، دەزانیـــت کە چ نەخۆشـــییەکت هەیە؟ وە چ ئەندامێکی لەشـــت نەخۆشە؟

نەخۆش: وابزانم بۆڕی گەدە (ســـورێنچک)م کە لە سەر گەدەیە تووشی هەوکردن بووە؟!

پزیشـــک: ئەی لەوانە نییـــە ئەندامێکیترت نەخۆش بێت؟!

نەخـــۆش: نازانم، چ ئەندامێک.. خۆ جەرگم نەخۆش نییە؟!

پزیشـــک: نەخێر، ئەو پەمپـــەی خوێن پاڵ دەدات، وە ناوی (دڵ)ە ئەوت نەخۆشە!

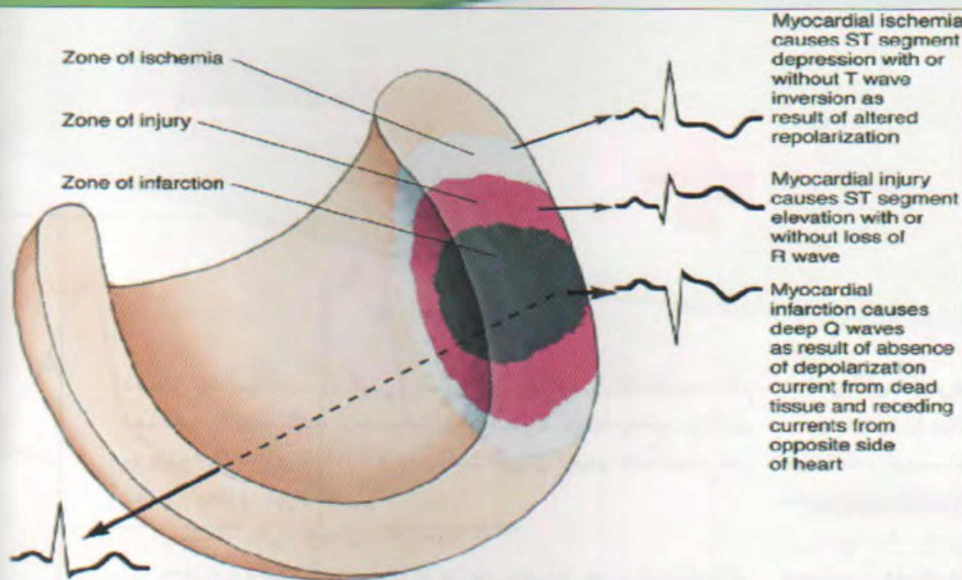
نەخۆش: دڵ!؟!

پزیشـــک: بەڵێ، تۆ نەخۆشی ســـینگە کوژێ (زەبحەی سەدریت هەبووە! کە وا وەسفی دەکەیت کە ئازارێکی تیژە و هەروەک چەقۆیەکی پێـــدا بهێنیت، (لێرەدا: پزیشـــک هەوڵ دەدات، بە هێواشـــی هەواڵە ناخۆشـــەکە بداتە نەخۆشەکە! وە یەکســـەر ناڵێت تووشی نۆرەی دڵ بوویت). بۆیە: هەر ئێستا پێویست دەکات، کە بەرێزتان لە نەخۆشخانە بخەوێنم و لەوی داخیل بکرێیت.

نەخۆش: بەیانی، خوا یار بیت دەچم..

پزیشـــک: نەخێر، هەر ئێستا دەبیت بچیت. هەر بە تەنیا هاتوویت یان یەکێکیترت دەگەل هاتووە!؟

نەخۆش: کوڕێکی فەراقەم لەگەل هاتووە، کە: (تەمەنی ١٣ — ١٤ ساڵانە)، نەخۆشەکە خۆی وانیشان دەدات کە بە هەندی وەرنەگرتووە و هیچ بە هەواڵە ناخۆشەکە تێک نەچووە، وە تەنگەتاو نەبووە.

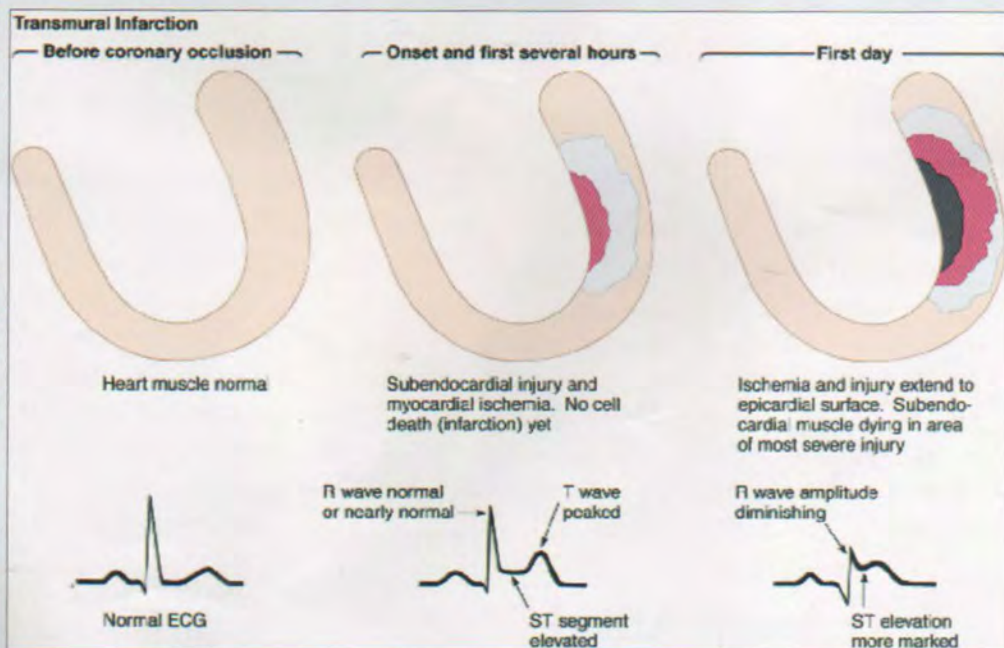


پزیشک: بێزەحمەت ئەو دەرمانانە بخۆ، هەتا دەگەیتە خەستەخانە (دەرمانـــی میتۆپرۆلۆل ٥٠ ملگم، ئەســـپرین ٣٠٠ ملگم، ئایزۆردیل ١٠ ملگم، گلوکۆفێج ٨٥٠ ملگم).

نەخۆش: دەرمانەکانی لە پزیشـــکەکە وەرگرت، وە بە پەرداخێک ئـــاو هەموو دەرمانەکانی چۆن پزیشـــکەکە بۆی باس کرد بوو خوارد. وە دوای ئەوە داوای ژمارەی تەلەفۆنی پزیشـــکەکەی کرد، وە گووتی: دکتۆر، ئاســـاییە کە پەیوەندیت پێوە بکەین؟! پزیشکیش ڕەزامەندی نواند.

دوای سێ ڕۆژیتر:

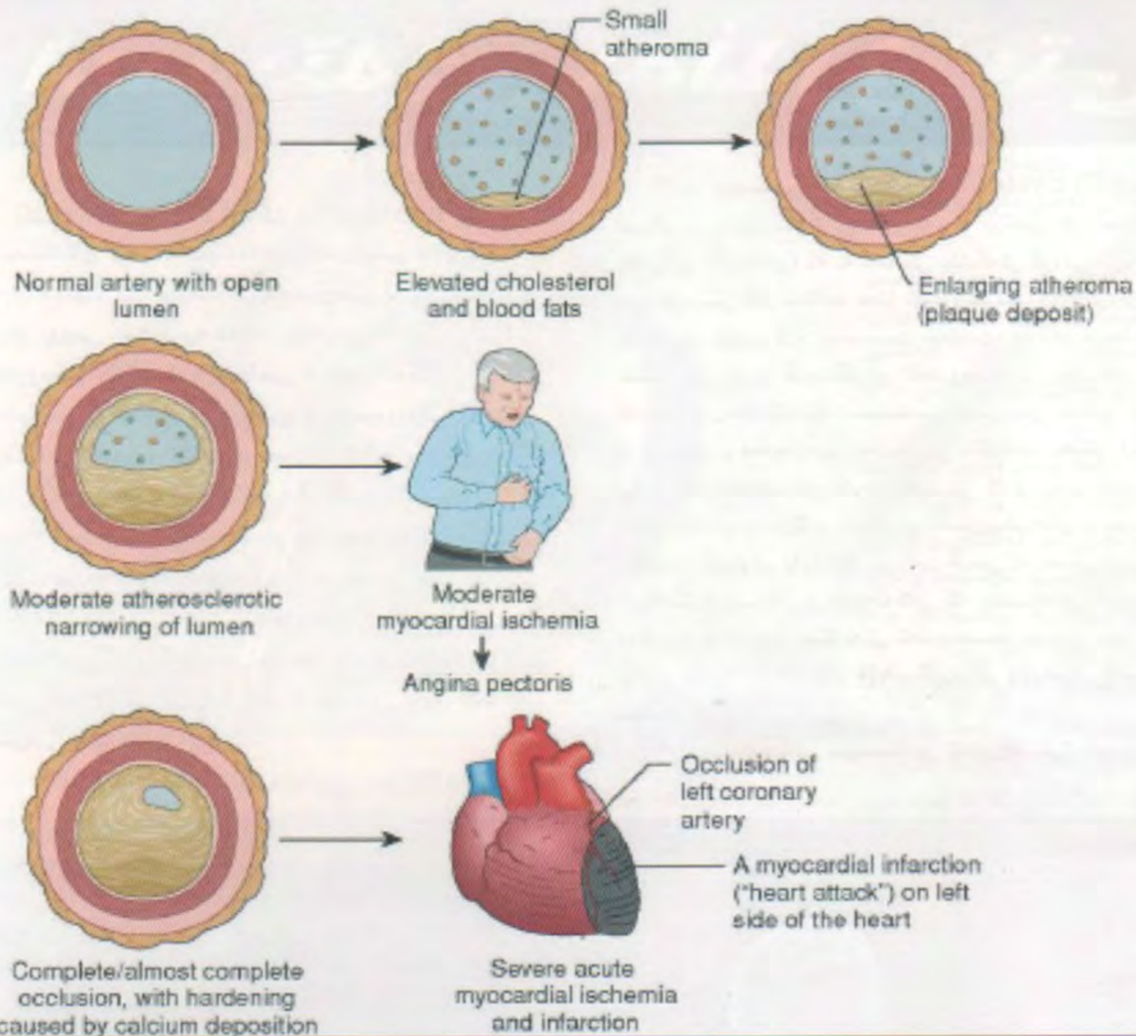
لە ســـەعات چاری ئێوارە نەخۆشـــەکە پەیوەندی بە پزیشکەکەوە کرد، وە زەنگی لێدا. نەخۆشـــەکە، گووتی: ســـەلاموعەلیکوم، دکتۆر! من ئەو نەخۆشـــەی ئەو ڕۆژەم کە هاتمـــە لای جەنابت (ئەبو عەلی). ئایا تۆ ئێستاکە لە نۆڕینگەی تایبەتی خۆتیـــت، دەمەوێت سەردانێکت بکەم؟!



پزیشـــک: بەخێـــر بێیت سەر چاوان، فەرموو!

نەخـــۆش: دوای نیـــو ســـەعات لە زەنگ لێدانەکە، وە ژۆری کـــەوت کە کچێک و خێزانی خۆیشی دەگەل هات بـــوون و ئەوانیـــش نەخۆش بوون. وە یەکســـەر ڕووی لە پزیشـــکەکە کرد، وە گووتی: دکتـــۆر، تۆ ئـــەوە لە کوێ بوویت؟! من ماوەی چار ڕۆژە مردنم بە چـــاوی خۆم دیت، وە ئازارم زۆر بوو.

پزیشـــک: سوپاســـت دەکـــەم، بۆم بـــاس بکە لە



خەستەخانە چییان بۆ کردوویت؟

نەخـــۆش: لەوێـــش هەر هەمان نەخۆشـــیی کە بۆمـــت باس کرد هەمبوو! وە دەرمانی زۆریان داومەتێ، وە هەموو دەرمانەکانیشیان لە ڕێـــگای ژێناو (موغەزی) داومەتی! وە تەواو هیچ بەرایەکم لێ نەماوە، وە وەتـــێ چوومەتەوە هیچ دەرمانێکم نەخواردووە و هەر ئەوەندەی لە خەستەخانە داومیانێ هەر هەندەم خواردووە و ئێستا تەندروستیم زۆر باشە.

پزیشک: بە سەرسووڕمانەوە.. چۆن دەرمانەکانت ڕاگرتووە؟! کێ گووتی کە تەواو چاک بوویتەوە، وە کەس بە تۆی گۆت کە چوویتەوە دەرمان نەخۆیت و دەرمان ڕابگریت؟

نەخـــۆش: نەخێر کاک دکتۆر! ئەوان لێیان دووبارە دەکردمەوە کە ئەو دەرمانانەی کە تۆ بۆت نووسیم و لەوێشم هەمان دەرمانیان داومێ و گووتییان دەبێت بەردەوام بیت و لەخۆوە ڕا تەرکی نەدەم، تەنیا ئەو دەرمانە (ئەسـسپرین) بۆیان گۆڕیووم بەو دەرمانە (پلاڤیکس) ئەمەش چونکە ئازارم لە گەدە هەیە و هەر بە خۆم لە کۆنەوە گەدە (مەعیدە) م تەواو نییە! وە لەو ڕۆژەوەی کە منت داخیلی خەستەخانە کرد، من جگەرەم فڕێداوە و دەمم لێی نەداوەتەوە و سوپاس بۆ خوای گەورە!

پزیشـــک: وازهێنان لە جگەرەکێشان کارێکی باشە و دەستەکانت خۆش بیت! بەڵام دەبێت دەرمانی نەخۆشـــی شەکرە و نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشـــاری خوێن بە بەردەوام بخۆیت و وازیان لێنەهێنیت. وە هەر کاتێک نەخۆشێک تووشـــی تۆرەی دڵ (جەڵتەی دڵ) بوو، ئەوا: دوای چاکبوونـــەوە دەبێت بەردەوام بێت لە پارێز کردن و هەمان کات بەردەوام بێت لە خواردنی دەرمان بە درێژایی ژیانی. ئەمەش هەمووی بۆ ئەوەیە، کە: جارێکیتر تووشی تۆرەی دڵ (جەڵتەی دڵ) نەبێتەوە، وە لە ئایندە تەندروستی باش بێت.

نەخۆش: دکتۆر، زۆر نەخۆشـــم لە یەکـــەی بووژانەوەی دڵ دیت، کە پشـــوو و بەینیان تەنگ بوو! وە هەندەکیام وەفاتیان کرد و مردن. دکتۆر، تـــۆ حالەتی من چۆن دەبینیت! ئایـــا جیاوازیم دەگەل ئەوان هەیە؟!

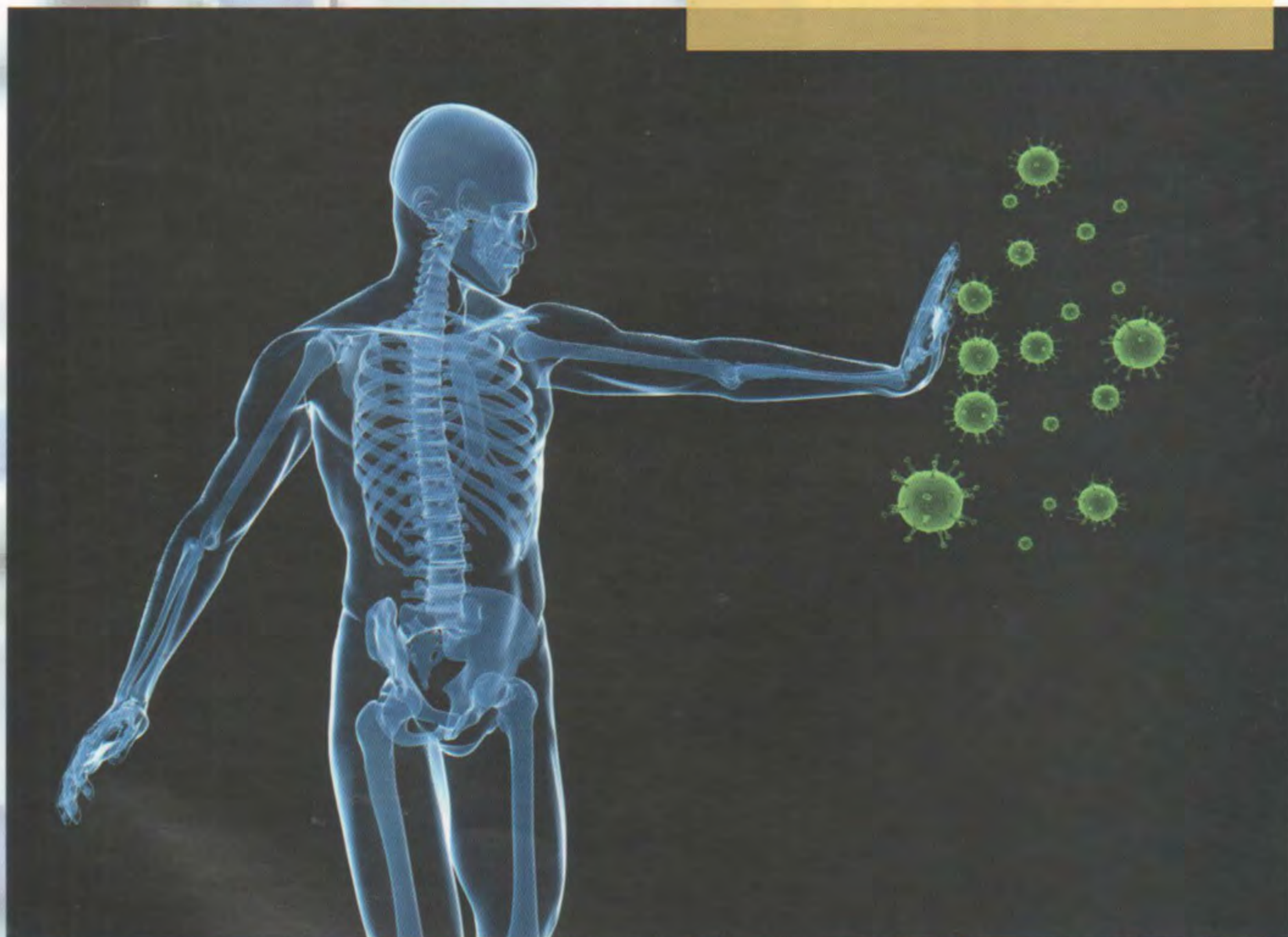
پزیشک: ئەوان حالەتیان لەگەل تۆ جیاوازە، تۆ سوپاس بۆ خوای گـــەورە لەوەتەی تووشـــی بوویت هیج بەین تەنگی و پشـــوو تەنگیت نەبووە! وە هەنووکەش هیچ پشـــوو تەنگیـــت نییە بەڵام ئەوە راببیتە دەرس و وانەک بۆ تۆ، هەتا وەکو ئەوانت لێ نێت پێویستە دەرمانەکان بە بەردەوامی بخۆیت و خوا یار بێت تەندروستیت باشتر دەبێت.

پزیشک: کاک دکتۆر، خوای گەورە پایەدارت بکات.

سیستەمی تەندروستی

زۆر جار، لە میدیا و لە کۆڕ و کۆبوونەوە و دانیستنەکان باس لە سیستەمی تەندروستی دەکرێت! هەیە، دەڵێت کە: سیستەمی تەندروستی لە کوردستان و عێراق بوونی نییە؟! وە هەشە بێئەوەی مانای سیستەمی تەندروستی بزانێت قسە و باسی لە سەر دەکات.
هەشبووە، کە: تەواو دەربیرپیووە و پرسیوویەتی: ئەرێ، سیستەمی تەندروستی مانای چییە؟ ئەگەر سەیری تەندروستی بکەین، وە پێناسەیەکی تەواوی تەندروستی بکەین، ئەوا: باشترین وەسف و پێانسەی تەندروستی هەتا هەنووکە ئەوەی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی (WHO)یە، کە دەڵێت: تەندروستی بریتییە لە دروست بوون و پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەڵایەتی مرۆڤ، نەک تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی.

- **سیستەمی تەندروستی :** (Health Systems) ئەو ئۆرگان و ڕێکخستن و ڕێکخراوەیە، کە پێکدێت لە (خەڵک و دام ودەزگا و داهاتەکان) کە بە ئامانجی پێشکەش کردنی خزمەتگوزاری تەندروستی کار دەکات، هەتا تەندروستییەکی باش بۆ کۆمەڵە خەڵکێکی دیاری کراو وەدەست بێنێت، وە ئەو کۆمەڵە خەڵکە باشترین جۆری خزمەتگوزای تەندروستییان پێشکەس بکرێت. لەمەدا، دەردەکەوێت کە: سیستەمی تەندروستی بەتەنیا یەک چین لە کارمەند و فەرمانبەری تەندروستی ناگرێتەوە بەڵکو (خەڵک = پزیشک، کارمەند فەرمانبەر، دەستی کاری بواری تەندروستی.. هتد)، وە دام و دەزگا و دامەزراوە تەندروستییەکان و پەیدا کردنی داهات و تێچوونی بەردەوام بۆ زامن کردنی بەردەوام بوونی هەموو خزمەتگوزارییەکان و خزمەتەکانی کە پێشکەش بە هاووڵاتییان دەکرێت، هەتا هەم ژینگەیەکی تەندروست دروست ببێت، وە هەم خەڵک بکەونە خۆشی و خۆشگوزەرانی و ژیانێکی تەندروست و ساغیان هەبێت.
- **ئامانجەکانی سیستەمی تەندروستی:** ئامانجی هەموو





سیستەمێکی تەندروستی و هەر جۆرێک بێت یەکە وە هەموویان هەر ئەو ئامانجەیە کە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی بۆ سیستەمی تەندروستی دیاری کردووە، بەوە کە سیستەمی تەندروستی مەبەستیەتی کە:

ا. دابین کردنی تەندروستییەکی باش بۆ هاووڵاتییان، وە فەراهەم کردنی هەموو خزمەتگوزارییەکی تەندروستی و لە ئەوپەڕی باشیدا.

ب. بە پیر هیوا و خوازی دانیشتووان بچێت، وە هاووڵاتییانی وڵات چ لێی داوا دەکەن و چۆن دەوێت ئەو جۆرە خزمەت و کارە و خزمەتگوزرایە پێشکەش بە هاووڵاتییان بکات.

ت. دۆزینەوەی سەرچاوە و داهاتی ڕاستەقینە و ڕاست بۆ دابین کردنی تێچوونەکان و پێشکەوتنیان.

پ. دڵنیا بوون لە بەردەوام بوونی هەموو ئەو خزمەتگوزارییانەی کە پێشکەش کراون بۆ ماوەی دوور و بەردەوام.

- **چۆنیەتی جێبەجێ کردنی کارەکانی سیستەمی تەندروستی:**

بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانی سیستەمی تەندروستی، ئەوا: زۆر کار و کردەوەکانی سیستەمی تەندروستی بە زۆر ڕێگا و شێواز دەتوانرێت ڕوو بدات، وە کاری لە سەر بکرێت. ئەوانیش:

ا. باشتر کردن و بەرەو پێشبردنی خزمەتگوزاری تەندروستی و هەموو کات خزمەتی تەندروستی کە پێشکەش دەکرێت لە ئەوپەڕی باشی و ستاندارد بێت.

ب. پەیدا کردنی بوودجەی تەواو و بەردەوام بۆ سیستەمی تەندروستی، وە بە جۆرێک کە: هەموو تێچوون و بوودجەی تەندروستی هەبێت، وە دەوام بکات.

ت. پێدانی پارە، وە تەمویل کردنی بەردەوامی سیستەمی تەندروستی .(Financy)

پ. چاودێری کردن و بەدوا داچوونی تەواوی هەموو سیستەمە تەندروستییەکە (Stewardship).

- **ئاکارەکانی سیستەمی تەندروستی:** زۆر پێناسە و ئاکاری دیاری سیستەمی تەندروستی هەیە، وە زۆر شێوازی دیاری کراو هەیە بۆ تەواو هەڵسەنگاندن و زانینی سەرکەوتنی سیستەمی تەندروستی لە وڵاتان پی دەناسرێت. کە زۆر لەو هەڵسەنگاندنە لە وڵاتیکەوە بۆ وڵاتێکیدی دەگۆرێت، وە جیاوازە لەوانە:

□. هەیە بە شێوەی کە: جۆریەتی (Quality)، توانا (efficiency)، وە ڕازی بوون و بەقەد هیواکان (acceptability)، وە یەکسانی .(equity)

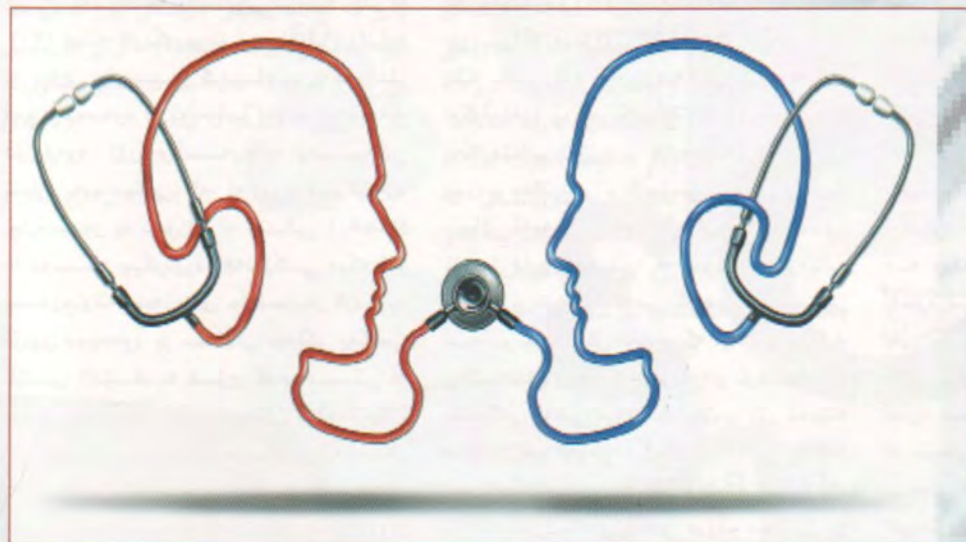
□. ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا: لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا بە پێنج (C) پێناسەی سیستەمی تەندروستی دەکەن، ئەوانیش: تێچوون (cost)، گرتنەوە (Coverage)، پێکهاتە (Consistancy)، ئاڵۆزی و گرفتەکان (complexity) وە نەخۆشییە درێژخایەنەکان (Chronic Illness).

- **سیستەمی تەندروستی و بوونی سیستەمی تەندروستی لە کوردستان:** سیستەمی تەندروستی هەر بەتەنیا چارەسەر کردنی نەخۆش ناگرێتەوە! بەڵکو لەوە زۆر گەورەترە، وە فراوانترە کە تەنیا بەشێکی کەمی سیستەمی تەندروستی چارەسەر کردنی نەخۆشی و نەخۆشەکانە بەڵکو کار و ئەرکی سیستەمی تەندروستی لەو زۆرترە و گەورەترە. سیستەمی تەندروستی لە هووندڕی ئەو ماڵە دەست پێدەکات، کە: دایکێک هیچ خویندەوارییەکی نییە بەڵام ئەرکی چاودێری کردنی منداڵەکەی پێ سپێردراوە و چارەسەری پێدەدات، واتە: زیاد کردنی هۆشیاری دروستی ناو ماڵ و تاک و گەڕەک و شار و کۆمەڵگا. وە هەروەها کەرتی تایبەت و کۆمپانیایەکانی دڵنیایی تەندروستی (Health Insurance Organizations)، تەندروستی شوێنی کار (occupationa health)، وە سەلامەتی شوێنی کاردکردن .(safety legislation) هەر لەبەر ئەوە، بۆ بوونی سیستەمێکی تەندروستی باش پێویستی بە هەماهەنگی هەموو سێکتەر کەرەتەکان هەیە بۆ زیاتر بەرەو پێشبردنی و چەسپاندنی سیستەمی تەندروستی لە وڵاتدا، بۆ نموونە: بوونی پەیوەندی تۆکمە لە نێوان وەزارەتی تەندروستی و وەزارەتی پەروەردە، وە بەجۆرێک کە پرۆگرامەکانی خوێندن بۆ باشتر کردن و بەرەو پێشبردنی سیستەمی تەندروستی تەرخان بکرێت، وە پەروەردە هاویەش هەبێت، بۆ نموونە: لە پرۆگرامەکانی خوێندن ئاساییە کە بەرنامە و پرۆگرام لە سەر تەندروستی ئافرەتان یان تەندروستی منداڵ یان ..هتد هەبێت، وە هەموو کەرت و وەزارەت و بەشەکان هەماهەنگ بن لە زیاتر بە سیستەم بوون و دیاری کردنی هەبوونی سیستەمی تەندروستی. وڵاتی عێراقی فیدراڵ، وە کوردستان وەکو بەشێک لەم وڵاتە هەر لە ساڵانی



حەفتایەکانی سەدەی ڕابردوو سیستەمێکی ناوەندی تەندروستی هەبوو، بەوەی کە هەموو نەخۆش ڕەوانە (ئیحالە)ی ناوەندی تەندروستی دەکرا، وە لەوێ چارەسەریان بۆ دەکرا و نەخۆشی بنبڕ دەکرا. هەتا ڕادەک ئەو سیستەمە لە سەرەتای دامەزراندنی و هەتا ساڵانی پێش شەڕی (ئازاد کردنی عێراق) سەرکەوتوو بوو، وە تەنانەت لە سەرەتای حەفتایەکان سیستەمی وڵاتی عێراقی فیدڕاڵ یەکێک بوو لە سیستەمە سەرکەوتووەکانی تەندروستی بە بەراورد بە سیستەمی وڵاتانی دراوسێی عێراق و ناوچەکە، وە لە هەموویان پێشکەوتووتر بوو. هەرچەند هەنووکە و دوای ساڵی (٢٠٠٣ز) گۆڕانکاری زۆر بە سەر وڵات و کەسەکان داهاتووە، وە زۆر پێشکەوتن و گۆڕانکاری بە

سـەر شـێوازی ژیان و فەرهەنگی وولات و کوردستان داهاتووە بەڵام لەگـەل ئەوە سیسـتەمە کۆنەکە هەر بە نیوە چڵـی یان بە تەواوی جێبەجێ ناکرێـت، وە زۆر جار کەموکورتی تێـدا دەبینرێت. ئەگەر سـەیری دوا ئامارەکانی وەزارەتی تەندروستی عێراقی فیدراڵ بکەین، کە: لە سـاڵی (٢٠٠٥ز) دەرچووە، دەردەکەوێت کە: نەخۆشییەکانی گرانەتا، وە کۆلێرا، مەلاریا، وە نەخۆشـی سیل لە عێراقدا بەشێوەی بەرچاوتر و زۆرتر هەبوو بە بەراورد بەوولاتێکی هاوشـێوە و ئاسـتی خۆی! واتە: ڕێژەکەیان زیاتر و زۆرتر بووە. هەر لە سـاڵی (٢٠٠٥ز) ئەگەر سـەیری ئاماری وەزارەتی تەندروستی عێراقی فیدراڵ بکەین، دەبینین: بۆ هەر (١٠٠٠٠) کەس لە دانیستووان تەنیا (١٥) قەرەوێڵە و جێـگا هەبووە، وە تەنیا (٦.٣) پزیشـک بۆ ئـەو ژمارە زۆرە لە نەخۆش هەبووە، وە تەنیا (١١) کارمەندێ تەندروستی بۆ هەمان ژمارەی دانیشتووان هەبووە.



- **چاودێریکردنی سیسـتەمی تەندروسـتی:** بە دانانی ڕێسـا و یاسای تایبەت بە سیسـتەمی تەندروسـتی و بوونـی پلان بۆ بەڕێـوە بردن و پێشـکەوتنی سیسـتەمی تەندروسـتی، کـە: هەمـوو لایەنەکانـی سیسـتەمی تەندروستی بگرێتەوە، وەک:

□. کەرتـی تایبـەت (Private Sector):

□. تەندروسـتی و دروستی تاک و دابین کردنی بوودجە و داهات بۆی.

□. دەرمان و پێداویستییەکانی دەرمان.

□. دابین کردنی دەسـتی کار و داهاتـە مرۆییەکان بۆ کەرتی تەندروستی.

□. تەندروستی گشـتی (Public Health): تەندروستی گشـتی و تەندروسـتی کۆمەڵ، زۆر لایەنی تەندروسـتی دەگرێتەوە، لەوانە: ڕوودانی نەخۆشییەکان (epidemiology)، وە ئامارەکان (Biostatics) و خزمەتگوزاری تەندروسـتی، وە ژینگە و کۆمەڵ، خوو ڕەوشـت و ڕەفتـارەکان، وە تەندروسـتی شـوێنی کارکردن (Behavioral & Occupational Health).

Organized System of Care
- Continuum of care provided for populations
- Integrated or has partnerships
- Physicians as principal leaders of medical care
- Shared responsibility for non-clinical activities
- Accountable for care transitions

Efficient Provision of Services
- Manage per capita cost of care
- Improve patient care experience
- Improve health of populations

Quality Measurement & Improvement Activities
- Preventive care & chronic disease management
- Patient outreach programs
- Continuous learning & benchmarking
- Research to validate clinical processes & outcomes
- External & transparent internal reporting
- Patient experience surveys

High-Performing Health System™

Care Coordination
- Team-based approach with team members working at the top of their field
- Single plan of care across settings & providers
- Shared decision making

Compensation Practices
- Incentivize improved health & outcomes of populations
- Affiliate with patient experience or quality metrics

Use of IT & Evidence-based Medicine
- Meaningfully use IT, scientific evidence, & comparative analytics
- Aid in clinical decision making
- Improve patient safety
- Aid in the prescribing of Rx

Accountability
- Shared financial & regulatory responsibility & accountability for efficient provision of services

چارەکردن بەئۆزۆن –O3

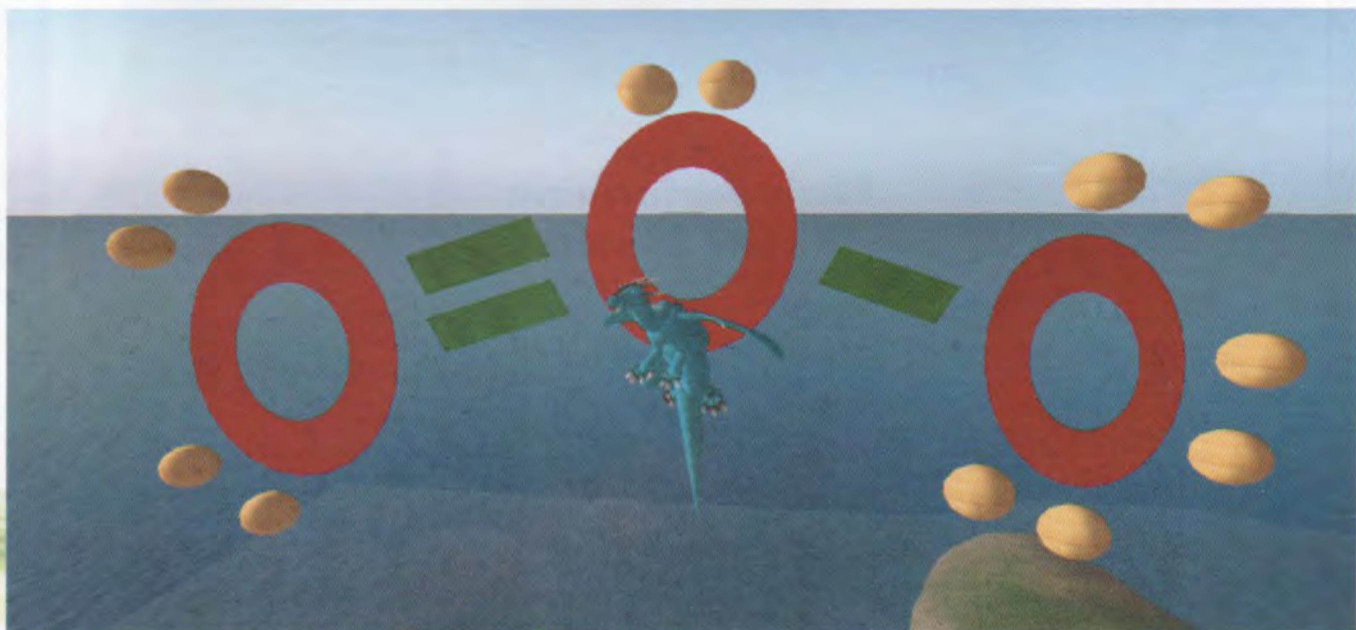
(بەشی یەکەم)

د.ئازاد موستەفا مەحموود

پزیشکی چارەسەری سروشتی چارستانی ڕزگاری

چارەسەر کردن بە ئۆزۆن چارەسەرێکی نوێباو نییە، وە لێ لە وولاتانی عەرەب و کوردستان وەکو بەشێکی وولاتی عێراقی فیدراڵ ئەم زانستە زانستێکی تازەییە. پتر لە (٧٠) ساڵە کاریگەری ئۆزۆن (O3) زانراوە لە بواری چارەسەر کردنا، وە یەکەم جار ئەم چارەسەرە لە ئەڵەمانیا بەر لە سەدەیەک دۆزرایەوە. زۆربەی سەرچاوە زانستییەکان ئاماژە بەوە دەکەن، کە: لە ڕووی دیرۆکییەوە چارەسەر بە ئۆزۆن لە ساڵی (١٨٧٠ز) دا دەستی پێکردووە. هەندێکی دیکە لەو سەرچاوانە، سەرەتای چارەسەر کردن بە ئۆزۆن دەبەنەوە بۆ ساڵانی جەنگی یەکەمی گێتی کاتێک بە هۆی کەم دەستی لە بواری پێویستە پزیشکییەکان ئەڵەمانەکان بریندارەکانیان دەبردە سەر چیایە سەر کەشەکان تاکو نەبنە هۆی تەشەنە سەندنی دەردە درمەکانیان بۆ کەسانی ساغ، لەوێ لە سەر ئەو چیا سەر کەشانە تێبینی کرا، کە: ڕێژەی چابوونەوەی بریندارا‌ن بەتایبەتی لا ڕەشە (گانگرین) لەم شوێنانە زۆر بەرز بوو بێ ئەوەی بزانن هۆی ئەمە چییە؟! تاکو زانای ئەڵەمانی (ڕیلی نیج) لە ساڵی (١٩٢٨ز)دا دۆزییەوە، کەوا: گازی ئۆزۆن (O3) لە ئاوی بارانا زۆرە، وە ئەمەش هۆی سەرەکی شیفای ئەو بریندارانەیە. هەروەها دۆزییانەوە، کەوا: هۆیەکە دەگەڕێتەوە بۆ بوونی گازی ئۆزۆن (O3) کە لەگەل باران دێتە خوارەوە بە ڕێژەیەکی زۆر، لەوێوە لێکۆڵینەوە پزیشکییەکانیان دەستپێکرد و بەکارهێنانی ئۆزۆن بۆ جارەسەر کردنی زۆر دەردی بەکتریایی و ڤایرۆسی دەستی پێکرد. پاش ئەمەش، زانای ئەڵەمان (پرۆفیسۆر ئۆتۆ فاربرگ) دیتی، کە: هۆی سەرەتانی قۆڵۆن بریتییە لە کەمی گەردی ئۆکسجین لە ناو خانە پاش ئەوەی کە ئیسپاتی کرد و سەلماندی کە کەمبوونەوەی ئۆکسجین لە خانەکانی لەشی مرۆڤ بە ڕێژەی زۆر دەبێتە هۆی زێدە بوونی دروست کردنی ڕیشە سەربەستەکان (Free Radicals)، کە ئەمانەن خانەی لەشی مرۆڤ دەگۆڕن بۆ خانەی سەرەتانی و مرۆڤ تووشی شێرپەنچە دەبێت. گازی ئۆکسجینی پڕ (ئۆزۆن – O3 –) بۆ چاری ئەم کەمبوونە بەکارهێنراوە بۆ ڕێگرتن لە تووشبوون بە سەرەتان. لێرەوە زانایە ئەڵەمانەکان دەستیان کردە کار کردن لە سەر ئۆزۆن لە سەر دەستی زانای ئەڵەمان (لیندەر) کە زانایە ئەڵەمانەکان گەیشتنە ئەوەی ئۆزۆن وەکو چارەسەرێکی بێ ئیش و ئەمین بەکار بهێنن بۆ زۆر نەخۆشییان، وە لەهەمان کاتدا ڕوو بە ڕوو نابێتەوە لەگەل چارەسەرە تەقلیدییەکان سەرەڕای ئەوەی کە تا ڕادەیەک کولفەی (تێچوونی) زۆر نییە.

- خاسیەتەکانی گازی ئۆزۆن: لە سروشتدا گازی ئۆزۆن لە ئەنجامی کاری تیشکی سەروو بنەوشەیی لە سەر ئۆکسجین لە چینە بەرزەکانی هەواوە دروست دەبێ یاخود لە ئەنجامی کار تێکردنی بارگەی بەرز وەکو برووسک (هەورە تریشقە) لە سەر گازی ئۆکسجین هەروەک لە ئاستی ڕووی دەریا لە کارتێکردنی شەپۆڵەکانی دەریا لە سەر کەنارەکان. ئۆزۆن گازێکی ڕەنگ شینی کاڵە لە ئاودا دەتوێتەوە و بۆنێکی تایبەتی هەیە، بریتییە لە ئۆکسجینێک کە لە سێ گەردیلان لە ئۆکسجین پێکدێت، کە: گەردیلە ئۆکسجینی چالاک کراون (O3). واتە: ئۆکسجینی سافە بەڵام ئۆکسجینێکی سێ ئەتۆمییە کە لە سروشتدا هەیە و چینی ئۆزۆنی بەرگە هەوا (ئەتمۆسفیر)



پێک دەهێنێت. هەرچی ئەو ئۆکسجینەیە کە ئێمە هەڵی دەمژین کە ئۆکسجینی دوو ئەتۆمییە. (O_2) کەواتە ئۆزۆن ئۆکسجینی سیانییە (O_3) کاتێ دەچێتە نێو لەشی مرۆڤەوە زوو دەگۆڕێت بۆ ئۆکسجینی دووانی (O_2) و تاکە گەردیلەیەکی ئۆکسجین کە دەتوانێ کارێکی ئۆکسێنەری بە ووردی ئەنجام بدات. ئۆزۆن لە ماوەی (٢٠ تا ٣٠) خولەکدا لەت دەبێت بۆ ئۆکسجینی (O_2) دووانی و یەک گەردیلە (ئەتۆم) لە ئۆکسجین بەرەڵا دەکات. ئەم ئەتۆمە کاتێک دەگاتە خانەیەکی سروشتی کە دیوارەکەی ئەنزایمەکانی دژە ئۆکسانی تێدایە زۆرتر هەستیاری دەکاتەوە بۆ ئەوەی چرپی ئەم ئەنزایمانە زیاد بکات و بەمجۆرە جۆرێک لە پاراستن دەهێنێتە دی. چارە کردن بە ئۆزۆن پتر لە (١٠) ساڵە پەرەی سەندووە بە جۆرێک کە دژە ژەهرەکانی خراوەتە پاڵ، کە: بریتییە لە هەمان پێکهێنەرەکانی دەرمانەکان بەبێ کیمیایی. یەکەم دەزگاش کە ئۆزۆنی دێنایە بەرهەم زانایەکی ئەڵەمان دایهێنا بە ناوی (سیمینس) ساڵی (١٨٩٧ز). کە بەکاری هێنا بۆ پاکژ کردنەوەی ئاو لە میکرۆب و مشەخۆران، ئیستاکەش ئۆزۆن وە دەست دەهێنرێت لە ڕێی ئامیری پزیشکی تەکنیک بەرز کە ئۆکسجینی پزیشکی زۆر سافی پیا تێپەڕ دەکریت و دەدرێتە بەر شۆکی کارەبایی زۆر بەرز تاکو لە ئەنجامدا ئۆکسجین بگۆڕێت بۆ ئۆزۆن (O_3) لە پلەی (٢ – ٤) پلەی سەدیدا.

* ژێدەر: العلاج الطبیعی الوسائل و التقنیات

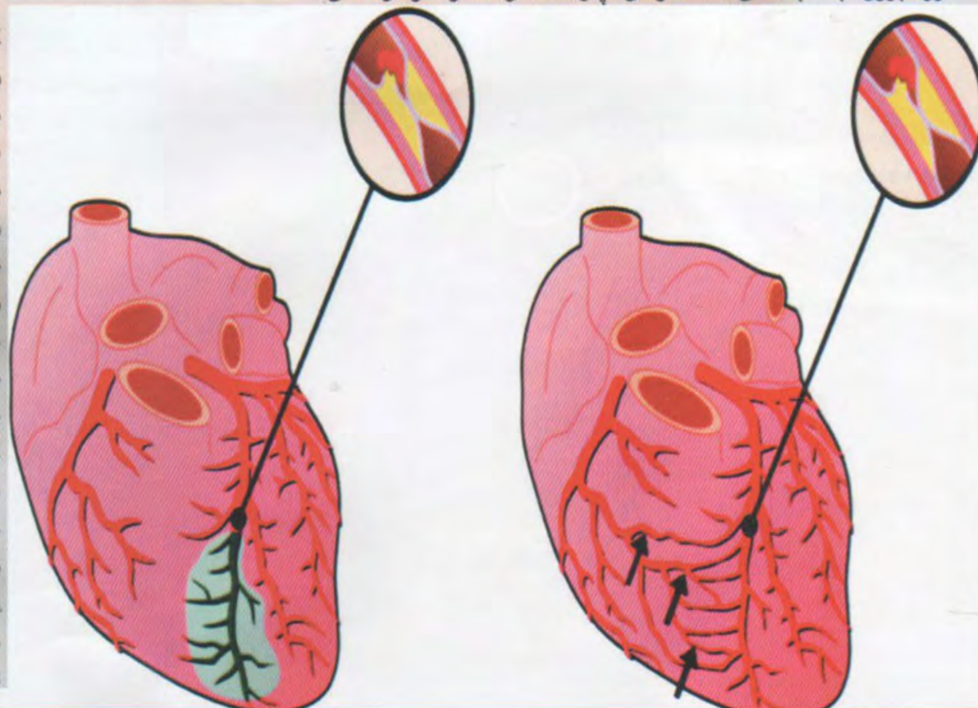




چارەسەرکردنی جەڵتەی دڵ

د.ئازاد مەنتک
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی دڵ

لەساڵی (٢٠١٠ز)، وەزارەتی تەندروستی عێراقی فیدراڵ هۆشداری ئەوەیدا، کە: نەخۆشییەکانی دڵ بووە هۆکاری یەکەمی مەرگ لە سەرانسەری عێراقدا. وە لەگەڵ ئەو گۆڕانکارییانەی کە لە شێوازی ژیان و تەندروستی و خواردن و خۆراکی دانیشتووان ڕوویداوە، ە گۆڕانی ناندین و ڕەفتار و هەڵسوکەوتی دانیشتووان لەگەڵ ئەو هۆکارانەی کە مەترسی نەخۆشییەکانی دڵ زیاد دەکەن! سەرەڕای زیاد بوونی ژمارەی ئەو کەسانەی کە فاکتەرەکانی تووشبوون بە تۆرەی دڵ زیاد دەکەن هەیانە، بۆ نموونە: زیاد بوونی قەڵەوی و دەستە براکانی وەکو نەخۆشی شەکرە و نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن، ژمارەی تووشبوانیش بە نەخۆشی جەڵتەی دڵ ڕوو لە زیاد بوونە. لە هەردوو کۆمەڵگای عێراقی و کوردستانی نەخۆشییەکانی دڵو وە بەتایبەت جەڵتەی دڵ (تۆرەی دڵ) بە زۆری دەبینرێت، وە وا بڕوات ڕوو لە زیاد بوونە زیادیش دەبێتز نەخۆشییەکانی دڵ زۆر ئاسان دەتوانرێت خۆیان لێ بە دوور بگرین ئەگەر هاتوو لە هۆکارەکانی تووشبوون بە جەڵتەی دڵا خۆمان پاراست، وە ئەو هۆکارانەمان

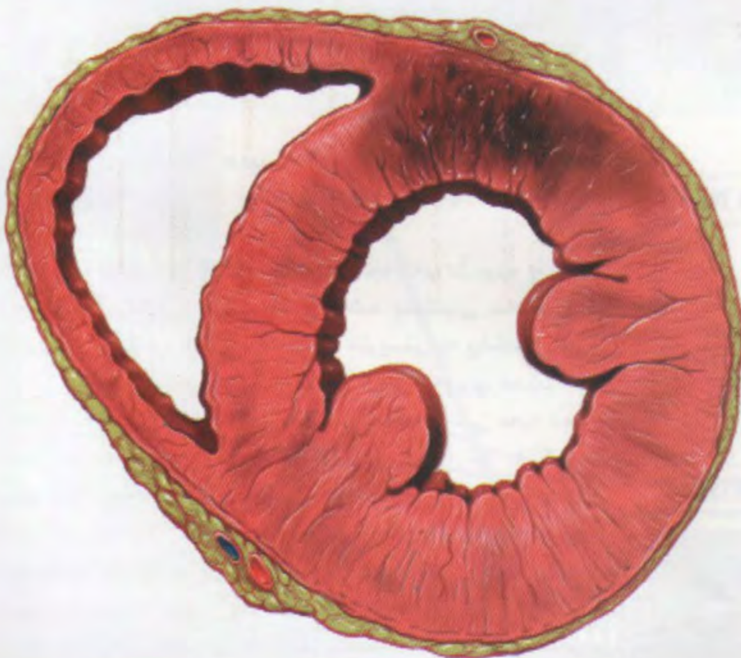


دادەنێت، کە کەسەکە گەیشتە ناوەندی تەمەن وەکو دوژمنێک کە زەفەری بە دوژمنەکەی برد بێت، وە هەلی بۆ ڕەخسا بێت و باڵا دەست بێت دەستی خۆی دەوە شێنێت و کاری خۆی دەکات. لێرەدا کار و ئەرکی پزیشکی پسپۆڕ□ دەردەکەوێت، کە: پێش ئەوەی نەخۆشی دڵەکە هیچ دەستێک بووەشێنێت، وە یان کەسەکە تووشی جەڵتەی دڵ بکات! ئەوا: زوو ببینرێتەوە، وە زوو تەشخیسی بکرێت و دیاری بکرێت چونکە جەڵتە لێدان هەر نەبێت دەبێتەی هۆی لە ناو چوونی بەشێک لە ماسولکەی دڵ و ئەو کاتە ڕوو دەدات، کە خوێن بە تەواوی بۆ ماسولکەی دڵ و ماسولکە لە کەمی خوێن و خواردن لە ناو دەچێت و نیشانەکانی جەڵتەی دڵ دروست دەکات.

لە کاتی ئێستادا، لەبەر ئەوەی کە هەموو هۆکارەکانی مەترسی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ ڕوو لە زیاد بوونە، بۆیە: تووشبوون بە جەڵتەی دڵ هەنووکە لە تەمەنی زوو دەبینرێت. هەر کەسێک تەمەنی بگات بە چل و پێنج ساڵ و هەر کاتەک ژانە سینگی گرت، دەبێت ڕاوێژی پزیشکی پسپۆڕی بۆ وەربگرێت. لەگەل سینگ ئێشان زۆربەی کات کەسەکە ئارەقە دەکات و هێلنج و ڕشانەوەی دەبێت و سینگ ئێشانەکە لە ناوەڕاستی سینگی دایە. لە شێوەی گرانییەک یان لە شێوەی ئەوەی کە قورساییەک یان ژان یان ئازارێکی زۆر یان وەکو ئەوەی چەقۆیەکی لە سینگی بدەن، هەندەک جار وەکو سۆتانەوە دەبێت و دەداتەوە کاژێر هەتا ناووکی، هەندە جار ئازارەکە دەچێتەوە قۆڵی چەپ و هەتا بەری دەستی دەڕوات. وە کەسەکە ئازارەکەی لاناچێت و توونده و توونـد دەست بە سینگی وەدەگرێت، عەجمانی نابێت و ناحەوێتەوە و ڕەنگی سپی پات یان ڕەنگی زەرد هەڵدەگەڕێت.

هەموو کەس و لە هەموو تەمەنێک ئەگەری تووشبوونی بە جەڵتەی دڵ هەیە، بەڵام بە زۆری لە ناوەندی تەمەن و لەگەل بەناو







Plaque rupture with thrombus



MI Type 1

Vasospasm or endothelial dysfunction



MI Type 2

Fixed atherosclerosis and supply-demand imbalance



MI Type 2

Supply-demand imbalance alone



MI Type 2

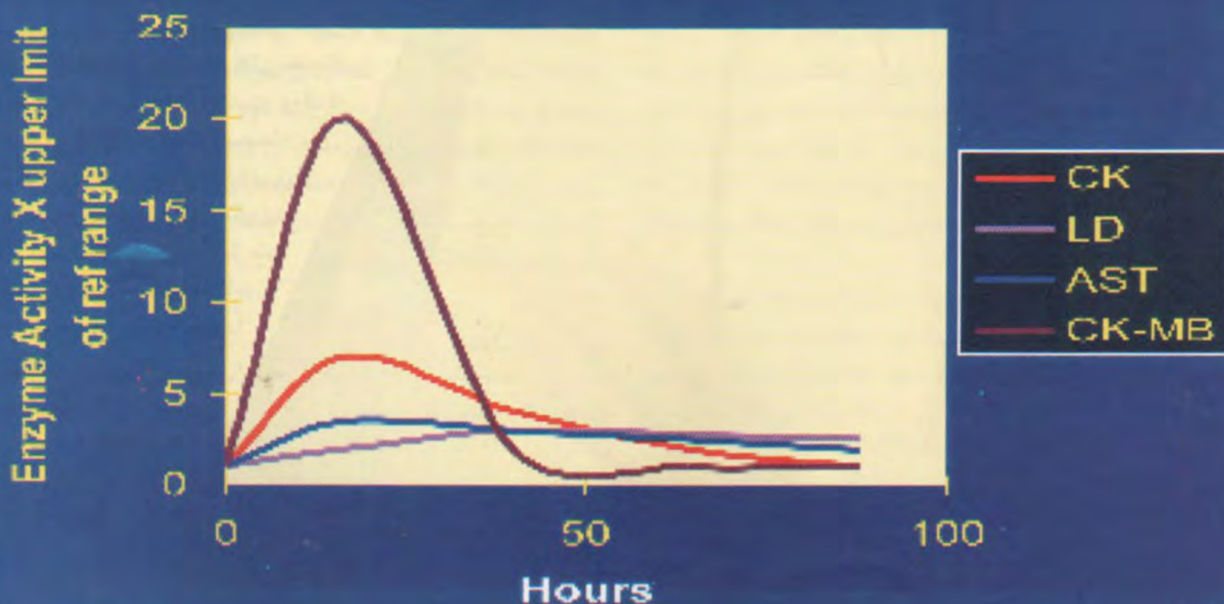
ساڵ کەوتن ڕوو لە زیاد بوون دەکات. لەو کەسانەی کە نەخۆشی شەکریان هەیە یان بەناو ساڵ کەوتوون، لەوانەیە: جەڵتەی دڵ بێدەنگ و بێنیشانە بێت.

دیاریکردنی ئەوەی کە کەسێک تووشی جەڵتەی دڵ بووە پێویستی بە چیرۆکی ڕوودانی نەخۆشییەکە و هەندە پشکنینی سادەی وەکو هێلکاری دڵ لە کاتی ئارامی و کەم جار پێویستی بە پشکنینی خوێن بۆ ئەنزیمەکانی دڵ دەبێت، واتە: دیاری کردن سەریری دەبێت. هەر کاتەک کەسێک دیاری کرا، کە: نەخۆشی جەڵتەی دڵی هەیە دەبێت یەکسەر لە یەکەی بووژانەوەی دڵ داخیل بکرێت، کە بە گوێرەی ئەوەی کامە موولوولە خوێنی گیراوە و قەپات بووە، وە کیهە لای دڵ جەڵتە لێیداوە، وە ئایا ماک و ئاڵۆزییەکان لە سەر نەخۆشەکە دیارکەوتووە ماوەی مانەوەی نەخۆشەکە لە یەکەی بووژانەوەی دڵ دیاری دەکرێت. بە زۆریش ئەو جۆرە نەخۆشانە لە نێوان (٣ — ٥) ڕۆژ لە یەکەی بووژانەوەی دڵ دەمێنێتەوە، وە لەو کاتی مانەوەی

پزیشک چاودێری باشتر بوونی کەسەکە و نەمانی نیشانەکانی دەکات، وە ئەگەر ئاڵۆزییەکی هەبوو چارەسەری دەکات.

نەخۆشی جەڵتەی دڵ سێ قۆناغی هەیە، ئەوانیش: لەناکاو و هەنووکەییەکەی (ACUTE) کە لە یەکەم ساتی تووشبوونەکە هەتا یەک مانگ دوای جەڵتەی دڵەکەیە، وە دواتر قۆناغی ناوەند (SUBACUTE) کە لە مانگێک هەتا ساڵێک و قۆناغی درێژخایەن (chronic) کە لە ساڵێک بۆ چەند ساڵێک دەخایەنێت. چارەسەری زۆربەی کات بە پێدانی دەرمان دەبێت، کە بە گوێرەی قۆناغەکان جیاوازی هەیە ، وە هەموو کات دەرمانەکان بۆ ئەوەیە کە نەخۆشەکە نیشانەکانی نەمێنێت و یارمەتی چاک کارکردنی دڵ بدات و چارەسەری ئەو هۆکارانە بکات کە دەبێتە هۆی گیرانەوەی موولوولە خوێنبەری دڵ. وە هەندەک جاریش نەخۆش بۆ چارەسەری پێویستی بە نەشتەرگەری دەبێت، وە دوای نەشتەرگەرییەکە دەرمانی وەردەگرێت بۆ نەهێشتنی هۆکارە مەترسیدارەکان. هەر کەسێک تووشی نەخۆشی جەڵتەی دڵ بوو، مانای ئەوە نەدات تازە تەواو ژیانی تەواو بووە و دەست لە خۆی بشووات!!؟ بەڵکو زۆربەی ئەوانەی کە تووشی جەڵتەی دڵ بوونە، دەتوانن بەرەبەرە بگەڕێنەوە سەر ژیانی ئاسایی خۆیان ئەگەر هاتوو بە گوێرەی ڕێنمایی پزیشکی پسپۆڕ جوولانەوە و چارەسەرییان بە شێوەی زانستی وەرگرت. هەموو نەخۆشەکانی کە تووشی جەڵتەی دڵ بوونە، پێویست دەکات ئەگەر هیچ نەبێت ساڵی دوو جار سەردانی پزیشکی پسۆڕی چارەسەرکەر بکەنەوە بە مەرجێک هیچیان نەبێت، وە ئەگەر نیشانەی ماک و ئاڵۆزی هەبوو زووتر سەردان بکەنەوە، هەتا هەم لە باری تەندروستیان بکۆڵێتەوە، وە لە هەنگاوەکانی خۆپاراستن دڵنیا بێت بۆ ئەوەی ئاڵۆزییەکان دەرنەکەوێت و جارێکیتر تووشی جەڵتەی دڵ نەبێتەوە.





شیکاری لایپەیز
Lipase Test

وەرگێڕان: هیوا ساڵح ئەحمەد
سلێمانی - کۆتایی شەقامی گۆران - تاقیگەی شیکاریی نەخۆشیی وریا تەلاری باوک، تەنیشت نەخۆشخانەی ژیانی ئەهلی

ئەم شیکارە بەم ناوەیش دەنووسرێت: (LPS)، ناوە ڕەسمییەکەیشی (Lipase)ە‌و، پێوەندی بە شیکاری (Amylase)یشەوە هەیە.

بۆچی ئەم شیکارە دەکرێ؟ بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشی و هەوکردنی پەنکریاسە.

کەی پێویست بەم شیکارە دەکات؟ کاتێ نەخۆش نیشانەی هەوکردنی پەنکریاسی پێوە دیار دەبێت، وەک ژانە سکی توونـد، تا، ئارەزوو نەکردنی خواردن، یان ویڕوو گێژبوون.

نموونەی پێویست؟ کەمێ خوێن لە خوێنهێنەرەکانی باسکەوە وەردەگیرێت.

ئامادەکاری پێویستی شیکار؟ پێویست بە هیچ ناکات.

نموونەی شیکار

شیکاری چی دەکرێت؟

بەم شیکارە بڕی ئەنزیمی لایپەیزی خوێن دەپێورێت، لایپەیز یەکێ لەو ئەنزیمانەیە پەنکریاس بۆ هەرس کردنی چەوری خۆراک بەرهەمی دەهێنێت. ئەم ئەنزیمە بە جۆگەی پەنکریاسدا دەگاتە ڕێخۆڵەی دوانزە گرێ، لەوێدا دەکەوێتە تێکشاندنی سیانەگلیسراید بۆ ترشە چەوری دەگۆڕێت. بەشێوەیەکی ئاسایی بڕێکی کەمی ئەم ئەنزیمە لە خوێندا هەیە، کاتێ خانەکانی پەنکریاس بریندار دەبێت، وەک لە کاتی هەوکردنی پەنکریاسدا، یان جۆگەی پەنکریاس بە بەردی زراو و بەدەگمەنیش بە لوو دەگیرێت، ئەوا بڕی ئەنزیمی لایپەیز بۆ ناو سووڕی خوێن زیاد دەکات. بەوە پەیتییەکەی لە خوێندا دەچێتە سەر.

چۆن نموونەی خوێن بۆ شیکار وەردەگیرێت؟

کەمێ لە نمو و نە ی خو ێنی

نەخۆش لە خوێنهێنەرەکانی باسکی نەخۆشەوە وەردەگیرێت.

بۆ دڵنیابوون لە کوالیتی نموونە پێویستە چی بکەین؟

پێویست بە هیچ ناکات.

شیکار

چۆن ئەم شیکارە دەکرێ؟

زۆرجار ئەم شیکارە بە تەنها لەگەڵ شیکاری ئەمایلەیز دەنووسرێت، تا یاریدەمان بدات دەستنیشان یان چاودێری هەوکردنی توند و درێژخایەنی پەنکریاس و هەر حاڵەتێکی دیکە بکەین کە کار لە پەنکریاس دەکات. هەروەها ئەم شیکارە جارجارە بۆ بەدوواداچوونی نیشانەکانی بوونە ڕیشاڵی میزەڵدان (cystic fibrosis) و نەخۆشی سیالیک (celiac disease) و (Crohn›s disease) دەکرێ.

کەی پێویست دەبێت؟ پێدەچێت ئەم شیکارە لەو کاتەدا پێویست بکات، کە نەخۆش نیشانەکانی هەوکردنی توندی پەنکریاسی پێوە دیارە، وەک:

* ژانە سک و پشت ئێشەی توند.
* تا.
* ئیشتیا نەکردنی خواردن.
* دڵ تێکهەڵاتن.

هەروەها دەشێ پزیشک ئەم شیکارە بۆ چاودێری کردنی کەسێک داوا بکات، پەنکریاسی نەخۆش بێت. تا چارەسەرکردنی هەڵ بسەنگێنێت، تا بزانێ ئاستی لایپەیزی بەرزبووەتەوە یان دابەزیووە.

ئەنجامی شیکار چی دەگەیەنێت؟

ئاستی ئەنزیمی لایپەیز زۆر جار لە کاتی تووشبوون بە نەخۆشی هەوکردنی پەنکریاس ڕوو لە بەرزییەو، بە زۆری (٥ ـ ١٠) ئەوەندەی بەرزترین ئاستی سروشتی ئەنزیمەکەیە (پێی دەگوترێ ڕادەی بەرزی ئاستی ئاسایی). بەشێوەیەکی نموونەیی پەیتی ئەنزیمی لایپەیز ماوەی (٢٤ ـ ٢٨) کاتژمێر لە نەخۆشی هەوکردنی توندی پەنکریاسدا بەرز دەبێتەوە و ماوەی (٥ ـ ٧) ڕۆژ هەروا بە بەرزی دەمێنێتەوە. هەروەها پەیتییەکەی لەکاتی دووچار بوون بە نەخۆشییەکانی گیرانی جۆگەی پەنکریاس، شێرپەنجە و هەر نەخۆشییەکی پەنکریاس لەوانەیە زیاد بکات. پێدەچێت دابەزینی ئاستی لایپەیز بەڵگەی تێکچوونی یەکجارەکی و هەمیشەیی ئەو خانانەی پەنکریاس بێت، کە ئەم ئەنزیمە وەبەرهەم دەهێنن، ئەمەیش لە کاتی نەخۆشییە درێژخایەنەکاندا دەقەومێ کە کار لە پەنکریاس دەکەن، وەک نەخۆشی بوون بە ڕیشاڵی میزەڵدان (cystic fibrosis).

هیچ شتێک ماوە پێویست بێت، بیزانم؟ چوونە سەری ئاستی لایپەیز لە هەوکردنی توندی پەنکریاسدا هاوتای بەرز بوونەوەی ئاستی ئەمایلەیزە. هەرچەندە، ئاستی ئەمایلەیز مەیلی بە زیاد بوونە و لە چاو لایپەیزدا زووتر ئاستەکەی دادەبەزێت. دەرمانی وەک (codeine, indomethacin, and morphine) لەوانەیە کار لەم ئەنزیمە بکەن و ئاستەکەی بەرز بکەنەوە.

پرسیاری باو:

١ـ ئەنجامی درێژ مەودای هەوکردنی پەنکریاس چییە؟

ئاساییە بە هەوکردنی توندی پەنکریاس تا دەمێکی درێژخایەن تێک ناچێت، زۆرجاریش نەبووەتە مایەی پەرەسەندنی کێشەی زیاتر. هەوکردنی درێژخایەنی پەنکریاس کە لە ئەنجامی زنجیرەیەک شاڵاوی بەزەبر (acute attacks) یان بەردەوامی بێ پسانەوەوە دەبێتە مایەی تێکچوونی یەکجارەکی. کە لە پەنکریاسی هێندێ کەسی پیس دەکات و دووچاری شەکرە دەبن، یان وایان لێ دێت لەشیان بە باشی خۆراک و بەتایبەتی چەوری هەرس نەکات، کێماسی ئەنزیمەکانی پەنکریاس لەوانەیە کاریگەری پێچەوانەی بۆ هەرسی خۆراک و بەرهەمهاتنی پاشەڕۆی لێ بکەوێتەوە و دەبێتە مایەی ژانەسک و پیسایی چەور و پێکهاتنی بەرد لە گورچیلەدا. ئەگەر نەخۆشییەکە کۆنترۆڵ نەکرا، ئەوا تێکچوونی پەنکریاس بە زۆری ناکرێ بگەڕێتەوە بۆ دۆخی جارانی. ئەگەر نەخۆشییەکە زیاتر لێی پیس بکات، دەبێتە مایەی مردن.

٢ـ ئایا بەرز بوونەوەی ئاستی لایپەیز مانای وایە پەنکریاس دووچاری حاڵەتێک بووە؟

هێندێ حاڵەت هەن، وەک هەوکردنی پەنکریاس ئاستی لایپەیز تێیدا بەخێرایی دەچێتە بان و لە ماوەی (٥ ـ ٧) ڕۆژیشدا دادەبەزێت. لە حاڵەتی دیکەدا، چوونە سەری ئاستەکەی عادەتەن زۆر گەورە نابێت. لەوانەیشە ماوەیەکی درێژ هەروا لەو بەرزییەدا بمێنێتەوە، لە حاڵەتی دیکەی وەک نەخۆشییەکانی گورچیلەدا بەهای ئەم ئەنزیمە تا ڕادەی مام ناوەند بەرز دەبێتەوە، ئەمەیش بەهۆی کەم بوونی ڕوونکردنەوەی (clearance) خوێن، سووتانەوەی لیکە ڕژێنەکان، گیرانی ڕیخۆڵە، نەخۆشیی قورحەی هەرس کردن (peptic ulcer disease). هەرچەندە شیکاری لایپەیز عادەتەن بۆ چاودێری کردنی ئەم حاڵەتانە بەکار ناهێنرێت، ئەوە پزیشکەکەتە دەستنیشانی دەکات ئەگەر دووچاری هەوکردنی پەنکریاس بوو بن، ئەوەیش سەرباری مێژووی نوژداری و ئەنجامی شیکار، پشت بەو نیشانانە دەبەستێ کە بە تۆوە دیارن.

٣ـ بۆچی هەردوو شیکاری ئەمایلەیز و لایپەیز پێکەوە دووبارە داوا دەکرێنەوە؟

ئاستی ئەمایلەیزی خوێن بە نەخۆشی هەوکردنی پەنکریاس هەستیارە، بەڵام جیاکەرەوە (specific)ەوە نییە، مانای وایە چوونە سەری ئاستی ئەمایلەیز لەوانەیە بەڵگەی کێشەیەکە، بەڵام نەخۆشییەکە پێوەندی پەنکریاسەوە نییە و پێدەچێ ئەوە هۆکار بێت. بۆ نەخۆشییەکانی پەنکریاس ئاستی لایپەیز لەچاو ئەمایلەیز زیاتر نەوعیە، چوونە سەری بەهای هەردوو شیکار پێکەوە یاریدەدەرە بۆ دەستنیشانکردنی هەوکردنی پەنکریاس و بیر لەوە ناکرێتەوە دووچاری حاڵەتێکی دیکە بێت.

<u>سەرچاوە:</u>

بەمەبەستی ئامادەکردنی سەرچاوەیەک بۆ شیکاری تاقیگە بە زمانی شیرینی کوردی، ئەم بابەتە و چەند بابەتی دیکەیشم لە ماڵپەڕی (labtestonline)ەوە کردوون بە کوردی.

تەندروستی کۆیە ئاماری ساڵی (٢٠١٤ز) ی ڕاکەیاند



(١٩)ی کانوونی دووەم، هاوکار علی وتەبێژی بەڕێوەبەرایەتی گشتی تەندروستی کۆیە لە کۆنگرەیەکی ڕۆژنامەوانییدا، ئاماری کار و چالاکی ناوەندە تەندروستییەکانی ساڵی (٢٠١٤)ی بەڕێوەبەرایەتی گشتی تەندروستی کۆیەی بڵاو کردەوە.

لە کۆنگرەکەدا هاوکار علی ئاماری نەخۆشخانەو ناوەندە تەندروستییەکانی بەم جۆرە خستە ڕوو:

بەڕێوەبەرایەتـــی گشـــتی تەندروســـتی کۆیە لە سێ نەخۆشخانە و نۆ مەڵبەندی تەندروستی و چل بنکەی تەندروستی پێکهاتووە لەگەڵ سەنتەری تیشکی (شەهید د. مەجید) و ســـەنتەری ڕۆماتۆلۆجی و چارەســـەری سروشتی و پزیشکی دادوەری کۆیە،

سەردان:

لەم ســـاڵدا ســـەردانی نەخۆش (٣٥٥٥٠٠) نەخـــۆش بووە لەو ڕێژەیـــەش (١٠٤٠٠) داخیـــل بووە، هەروە هـــا (١٢٥٥٥٥) نەخۆش سەردانی مەڵبەندە تەندروستیەکانییان کردووە و (٥٨٣٠٠) سەردانی بنکە تەندروستیەکانیان کردووە.

نەشتەرگەری:

(٧٩) نەشـــتەرگەری ســـەرووی گەورە، (١٠٩٠) نەشتەرگەری گەورە، (١٥٨٩) نەشـــتەرگەری مام ناوەند، (١١٢١٤) نەشتەرگەری بچـــووک ئەنجام دراوە کۆی گشـــتی نەشـــتەرگەرییەکان (١٣٩٧٢) نەشتەرگەرییە.

لە دایک بوون :

(٣٥٨٨) منـــداڵ لـــە دایک بـــوون لەو ژمارێـــەش (١٨٦٢) لە ڕەگەزی نێرن و (١٧٢٦) لە ڕەگەزی مێن، (٢٥) منداڵ بە مردوویی لە نەخۆشخانە لە دایک بوون لەو ڕێژەیەش

(٧٠٦ (، منـــداڵ بە نەشـــتەرگەری لە دایـــک بوون و (٢٩٠٧) منداڵ بە سروشتی لە دایک بوون.

مردن:

لـــە بارەی ئاماری مردووانیش (٣١٧) کەس گیانیان لە دەســـت داوە (١٧٦) لە ڕەگەزی نێرن و (١٤١) لە ڕەگەزی مێن.

چاودێری تەندروستی:

لە بواری چاودێری تەندروســـتیدا لیژنەی چاودێری تەندروستی (٢١٠٠) هەڵمەت و پشـــکنیان بۆ فرۆشگاکان ئەنجام داوە لە میانەی ئەم هەڵمەتانەشـــدا بە هۆی ســـەرپێچی کردن لە یاســـاو ڕێنماییە تەندروســـتییەکان (٢٣) فرۆشـــگا داخران، (٣٦٤) فرۆشگا سزا دراون، هەروەهـــا مۆڵەتی تەندروســـتی دراوە بـــە (٥٥٦) و لەگەڵ پێدانی ناســـنامەی تەندروستی بە (١٤٢٢) کرێکار، لەم ساڵدا (١٨) تەن مەواد و خۆراکی بەسەر چوو دەستی بەسەرا گیراوە بەشێوەکی تەندروست لە ناو براون.

سەنتەری تیشکی شەهید د.مەجید:

وێنەی لەرەلـــەرەی موگناتیســـی (MRI) (٢٠٥٠٥)، (CT SCAN) (٦٢٣)، شـــکاندنی بەردی گورچیلە (١٠٨) ، تیشـــکە وێنەی مەمک (٧٦) ، سۆنەر (٣١٤) ، کۆی گشتی (٣٦٢٦).

لیژنەی پزیشکی هەمیشیی:

پشـــکنینی چاو بۆ مۆڵەتی شوفێری (٣١٧٨) ، پشکنینی چاو بۆ خوێندکاران و دامەزراندن (١٤٤٧)، مۆڵەتی نەخۆشـــی (٢٢٥) ، ڕاپۆرتی پزیشکی (٢٩١) ، دیاری کردنی تەمەن (١٣٣).

تەندروستی قوتابخانەکان:

تیمی تەندروستی قوتابخانەکان ڕۆژانە سەردانی قوتابخانەکان و باخچەی ساوایان دەکەن لەم ساڵدا (٧٢) سەردانیان ئەنجام داوە، لەگەڵ ئەوەشدا چاودێری فرۆشگای قوتابخانەکان دەکەن لەگەڵ پێدانی ڕێنمایی تەندروستی بە خوێندکاران و دابینکردنی پێداویستی تەندروستی، هەروەها سالانە پێش ئەوەی قوتابخانە بکرێتەوە پشکنینی چاو بۆ خوێندکاران ئەنجام دەدەن لەم ساڵدا (٧٥٣٠) پشکنینی چاویان ئەنجام داوە. ژمارەی گرتنی سۆنەر (٩٦٠٠)، تیشکی ئێکس (٢٧٠٠٠)، سەردانی نەخۆشی ددان (٢٨٠٠٠) نەخۆش بووە چارەسەری ددانیان بۆ کراوە، هەروەها (٣١٢٠٠٠) پشکنینی تاقیگەیی لە بوارە جۆراو جۆرەکان ئەنجام دراوە.

پرۆژەکان:

وێرای ئەو قەیرانەی هەبووە بەڵام چەندین پرۆژەی تەندروستی خراونتە بواری جێبەجێ کردن، وەکو:

١- دروستکردنی کۆگای دەرمان بۆ ناحیەی تەق تەق.

٢- دروستکردنی بنکەی تەندروستی جۆری (C) بۆ ناحیەی تەق تەق.

بۆ ساڵی (٢٠١٥ز) کۆمەڵێک پرۆژە هەیە کە لە وەزارەتی پلاندان لە گروپی (A) وەکو:

١- دروستکردنی بنکەی تەندروستی جۆری (C) بۆ گەرەکی هامون لە کۆیە.

٢- دروستکردنی بنکەی تەندروستی جۆری (C) بۆ ناحیەی دێگەڵە.

٣- دروستکردنی بنکەی تەندروستی جۆری (C) بۆ گوندی سوسێ.

٤- دروستکردنی بنکەی تەندروستی جۆری (C) بۆ ناحیەی سێگردکان.

٥- دروستکردنی دوو باڵەخانەی (١٢) شوقەیی لە ناو نەخۆشخانەی فێرکاری شەهید د. خالید.

چاودێری تەندروستی سەرتایی:

لە ساڵی (٢٠١٤ز) شەش هەڵمەتی کوتانی دژی نەخۆشی ئیفلیجی منداڵان ئەنجام داوە کە بە هەموو هەڵمەتەکان (١٠٠٠٩٢) منداڵە کوتراون بە ئاوارەی ناوخۆیی و ئاوارەی سوری.

بەڕێوەبەرایەتی گشتی تەندروستی کۆیە لەگەڵ هاتنی ئاوارەکان بۆ سنوری قەزای کۆیە تیمی تەندروستی گەڕۆکیان پێکهێناوە و ئاوارەکانیان بەسەر کردۆتەوە و بەشێوەیەکی خۆبەخش و بێبەرانبەر چارەسەری تەندروستیان بۆ کردوون هەڵمەتی کوتانیان بۆ کراوە.

هەر لە سەرەتای دروست بوونی جەنگ تیممان ڕەوانەی بەرەکانی پێشەوەی جەنگ کردووە بۆ هاوکاری کردنی برا پێشمەرگەکان لە رووی تەندروستییەوە.



پلاسیبۆ چییە؟

د. فەیسەڵ عارەب بلّباس

برادەرێک گێڕایەوە، گووتی: ڕۆژێک سەرم زۆر دەیەشا، بۆیە چوومە دەرمانخانەکەی نزیک دووکانەکەم کە خاوەنەکەی دەناسم، وە گوتم: «دانەیەک حەبی ژانە سەرم بدێ«. کابرا دانەیەکی حەبی سەر ئێشەی دامێ، لەو کاتەدا یەک دوو برادەری دیکە هاتن و کەوتینە چاک و چۆنی و خۆم لەبیر کرد و دانەکەم خستە گیرفانمەوە بۆ ئەوەی دوایی بیخۆم. کە گەڕامەوە دووکانەکەم بەرداخێک ئاوم تێکرد و دەستم کردە گیرفانمەوە و بەبێ تەماشا کردن ئەوەی هاتە دەستم خستمە دەممەوە و ئاوم لەسەر کرد و قووتمدا، ئیدی ژانە سەرەکەم چاک بۆوە. پاش ماوەیەک دوای گەڕانەوەم بۆ ماڵەوە، دەستم کردە گیرفانم بۆ ئەوەی قۆپچەی کراسەکەم، کە پێشتر کەوتبوو و خستبوومە گیرفانمەوە، دەر بێنم و بیدەمە خێزانەکەم بۆم بە کراسەکەمەوە بدوورێتەوە، بەڵام لەجیاتی قۆپچە دانە حەبی ژانە سەرەکەم هاتە ناو دەستم.! ئەوجا تێگەیشتم کە من لەجیاتی حەبی سەر ئێشە قۆپچەی کراسم قووتداوە و ژانە سەرەکەشم بەو قۆپچەیە چاک بۆتەوە. بۆیە ئێستا ئەگەر یەکێک بڵێ سەرم دێشی دەڵێم کاکە دانەیەک قۆپچە بخۆ بەڵات لێ نامێنێ.!

لە زانستی پزیشکیدا، بەو بارە دەگوترێ «پلاسیبۆ». زۆرجار پزیشک دەرمانێک بۆ یەکێک دەنووسێ کە هیچ کاریگەرییەکی ئەوتۆی نییە بۆ سەر جەستەی، تەنیا بۆ ئەوەیە کە قەناعەت بە نەخۆشەکە بێنێ کە بەمە چاک دەبێتەوە. ئەگەر نەخۆشییەکەی تەنیا بارێکی دەروونی کاتی بێ ئەوا پێی چاک دەبێتەوە. تەنانەت لە لێکۆڵینەوەکانیشدا کە لە سەر دەرمانێک دەکرێ، کۆمەڵێک لەوانەی دەرمانە نوێیەکەیان دەدرێتێ لەگەڵ کۆمەڵێکی دیکە بەراورد دەکرێن کە لەجیاتی دەرمانەکە شتێکی دیکەی هاوشێوەیان دەدەنێ کە دەرمانەکەی تێدا نەبێ «وەکو شەکری ئاسایی»، بۆ ئەوەی بزانن، کە: ئایا کاریگەری دەرمانەکە هیچ جیاوازییەکی هەیە لەگەڵ ماددەی دیکە، چونکە زۆر جار خەڵک بە هۆی باوەڕ پێ بوون «قەناعەت هاتن» سوود لە دەرمانێک یان ماددەیەک وەردەگرن کە لەڕاستیدا هیچ کاریگەرییەکی ئەوتۆی بۆ سەر جەستەیان نییە.

ئەوە لەلای ئێمە زۆر گرنگە چونکە هێشتا نەخۆشەکانی ئێمە کە سەردانی پزیشک دەکەن دەبێ شتێکیان هەر بۆ بنووسرێ، بۆیە ناچار پزیشکەکان چەند دانەیەکی ڤیتامینیان بۆ دەنووسن تەنیا بۆ ئەوەی قەناعەتیان پێ بێنن، چونکە هێشتا لەلای ئێمە ئەگەر بەسەردانکەرێکی نەخۆشخانە بڵێی هیچت نییە و پێویست بە دەرمان ناکەی، قەناعەتی نایێ...

هۆشیاری تاکەکان بۆ پشکنینی تەندروستی

محمد جمیل علی (هەڵگری بڕوانامەی ماستەر)

«بۆچـــی زووتـــر نەتانهێنا، خۆ ئەگەر زووتـــر بتانهێنابایە ئەوە کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشییەکە ئاسان بوو !! «،» چووم بۆ پشکنینی نەخۆشییەکم دواتر دەرکەوت نەخۆشیەکی تریشم هەیە .»،» ئەگەر پێشـــتر بمزانیبووایە ئەوە زووتر دەچووم بۆ لای دکتۆر و چارەسەرم وەردەگرت. «

ئەمانـــە ئەو ڕســـتانەن کـــە چەندین جار لە نێـــوان تاکەکانی کۆمەڵگەی خۆمان دەبیســـتین، هۆکارەکەش پشـــت گوێ خســـتی تەندروستی خۆمانە. بۆ ئەم مەبەستە دکتۆرەکان ڕێنماییمان دەکەن شـــەش مانگ جارێک یان ســـاڵێ جارێک پشکنینی گشتی بۆ لەشی خۆمان بکەین ئەگەر هەتا هەستیشـــمان بە هیچ نەخۆشییەک نەکرد بێت. بەڵام داخەکەم دەزگا تەندروستییەکانی لای ئێمە تەنها دەزگای نەخۆشـــەکانە چونکە تاکـــی کۆمەڵگەی ئێمە بـــە ڕێژەیەکی کەم پشـــکنینی تەندروســـتی بۆ خۆی دەکات لە کاتی لەش ساغی، وای لێهاتووە تاوەکو نەخۆش نەکەوێت پشکنین بۆ خۆی ناکات کە ئەمەش زۆر جار کارەســـاتی لێکەوتۆتەوە. ئەگەر لە وڵاتانی پێشکەوتوو ئەم ڕێنماییەی دکتۆرەکان جێ بەجێ کردنی پێویســـت بێت، ئەوا: لە وڵاتی ئێمە پێویسترە چونکە ئێمە لە وڵاتێکین چاودێری توندمان نییە لەســـەر جۆری خواردنی هاوردە کراو (لە هەمان کاتیشـــدا زۆر بـــەی ئەو خواردنانەی کە بۆ ئێمە دێن لە وڵاتانێکن کە دوژمنکارێکی دوور و درێژیان لەگەڵ ئێمە هەیە پێویســـتە زۆر وریا بین لە هێنانی خواردەمەنـــی لەو وڵاتانە !!!)، لە چاو وڵاتانی تر ژینگەمان پاک نییـــە، تاکـــی کۆمەڵگەی ئێمە وەرزش کـــەم دەکات، دواجار بوونی ئاوارەی زۆر لە ناوچەکە کە بە هۆی تەنگەژە و شەڕەوە ئاوارە بوونە.

شاری هەولێر پایتەختی کوردستانە، ئێستا بێجگە لە دانیشتوانە ڕەســـەنەکەی خـــۆی هەزارەها بیانی تێدا دەژیـــن! جا چ بۆ کار هات بن یان ئاوارە بووبن شـــارەکە بە جۆرێک قەرەباڵغ بووە کە چاودێری تەندروستی توندی پێویستە.

تاکەکانـــی کۆمەڵگە بۆ ئەوەی ئاگاداری تەندروســـتی خۆیان بن، ئەوا: پشـــکنینی تەندروســـتی لە هەنگاوە یەکەمینەکانە،لە ڕاپرسێک کە لـــە نێوان (٣٠٠) کەس لە ئاســـتی (نەخوێنـــدەوار و دەرچووی ســـەرەتایی و ناوەندی و ئامادەیی و کۆلیژ و خوێندنی باڵا) و پیشە (فەرمانبەر بە هەموو جۆر و ئاســـتەکانی، قوتابی بە هەموو جۆر و ئاســـتەکانی، کاسب، ژنی ماڵەوە) و تەمەن (لە ١٧ ساڵی تا ٧٢ ساڵی) و ڕەگەز (نێر و مێ) و باری گوزەران (خراپ، ناوەند، باش، زۆر باش) لە سەنتەری شاری هەولێر بە شێوەی هەڕەمەکی (لە ناو فەرمانگە حکومی و نا حکومییەکان و بازاڕ و شوێنە گشتی و هەندێک مـــاڵ) کە بە هەردوو شـــێوەی (فۆرم دابەش کـــردن بۆ ئەوانەی خوێندەوارن، هەروەها بە شێوەی سەردان کردن و پرسیار لێکردنیان لە لایەن توێـــژەرەوە بۆ ئەوانەی کە نەخوێنـــدەوارن) ئەنجامدراوە.

پرسیارە سەرەکییەکە ئەوە بوو « ئایا پشکنینی تەندروستی ئەنجام دەدەیت ؟» بەشـــدار بوو دەبوو بە «بەڵێ« یان «نەخێر» وەڵام بداتەوە! لێرەدا مەبەست پشکنینی تەندروستی گشتی بوو بۆ لەش کە چەندین پشـــکنین لە خۆ دەگرێت، وەکو: پشـــکنینی خوێن و میز و پیســـایی و چـــاو و ددان و ....هتد. لەوەڵامـــدا ئەوەی تەنها یەک پشکنینشی کرد بێت بۆ لەشی خۆی بە « بەلێ « هەژمارکراوە، لە هەمان کاتدا ئەوەی هیچ پشـــکنینێکی نەکردبێت، ئەوا: وەڵامی « نەخێـــرە»ە. دواتر لە کاتی وەرگرتنی وەڵامی «بەڵێ « پرســـیاری تـــری بە دوای خۆی هێناوە ئەویش « ئایا بۆ ماوەی چەند؟ « واتە: (١ تا ٦ مانگ ،یان ٦ مانگ تا ســـالێک) ؟»پاشـــان ئەو پشکنینەی کە ئەنجامدراوە ئایا لە ســـەر ڕێنمایی پزیشـــک بووە (واتە پزیشـــک پێڕاگەیاندووە کە پێویستە لەو ماوەیەدا پشکنین بۆ لەشی خۆی بکات لەبەر بوونی کەم و کوڕییەک کە پێشتر هەی بووە) یان لە خۆیەوە پشـــکنینی بۆ خۆی کردووە ئینجا گشتی بێت یان یەک دوو پشکنین بۆ لەشی خۆی. دوای پڕکردنەوە و کۆکردنەوەی فۆڕمەکان کە (١٠) فـــۆڕم هەژمار نەکرا چونکە بە هەڵە پڕکرا بوونەوە لەلایەن بەشـــدار بووان ســـەرەڕای ئەوەی بۆشیان ڕوونکرابووە لەلایەن توێژەرەوە. لە کۆتایی دا شـــیکردنەوەی داتاکان بـــە بەرنامەی ئێس پی ئێس ئێس ڤێرژنـــی (١٧) ئەنجامدراوە، هەر لەو ماوەشـــدا چاوپێکەوتن کراوە لەلایەن توێژەرەوە لەگەڵ کەسانی شارەزا لە دەزگا تەندروستییەکان لەبارەی ئەم بابەتە.

ئەنجامی ڕاپرسییەکە بەم شێوەیەی خوارەوە بوو:

ئەنجامی وەڵامی پرســـیاری « ئایا پشکنینی تەندروستی ئەنجام دەدەی ؟»بەم شێوەیە بوو:

ژمارەی بەشداربووان (٣٠٠)	ڕەگەز		بەڵێ	نەخێر
	نێر	١٨٠	٥٦	١٢٤
	مێ	١٢٠	٤٥	٧٥

خشتەی ژمارە (١)

(١٨٠) بەشـــدار بوو نێر بوو لـــە نێوانیاندا (٥٦) بە «بەڵێ «وەڵامی دایەوە، هەروەها (١٢٤) یش بە «نەخێر». هەروەها (١٢٠) بەشـــدار بوو مێ بوو لە نێوانیانـــدا (٤٥) «بەڵێ «وەڵامی دایەوە و (٧٥) بە «نەخێر «.

به گشتی : (١٠١) وەڵام «بەڵێ» بوو که دەکاته (٣٣,٧٪) هەروەها (١٩٩) وەڵام «نەخێر» که دەکاته (٦٦,٣٪).

ئایا پشکنینی تەندروستی ئە نجام دەدەی ؟

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
بەڵێ	101	33.7	33.7	33.7
نەخێر	199	66.3	66.3	100.0
گشتی	300	100.0	100.0	

خشتەی ژمارە (٢)

لـــە نێوان ئەوانەی که (بەڵێ) وەڵامیـــان دایەوە ٣٧ (٣ ,١٢٪) (١ تا ٦) مانگ پشـــکنین ئەنجام دەدە ن، هەروەها ٦٤ (٣ ,٢١٪) لە بەشـــدار بووان ئەوانەی کە لە (٦ مانگ تا ســـاڵێک) پشـــکنین ئەنجامدەدەن.



لە پرسیارێکی تر بۆ ئەوانەی کە پشکنین ئەنجام دەدەن ئەوە بوو» ئایا لەسەر ڕێنمایی پزیشک بووە»؟

	Frequency	Percent
بەڵێ	46	15.3
نەخێر	55	18.3
گشتی	101	33.7

خشتەی ژمارە (٢)

٤٦ (٣ ,١٥٪) بە» بەڵێ «واتا بە ڕێنمایی پزیشـــک پشکنینیان کردووە، هەروەها ٥٥ (٣ ,١٨٪) تر لە خۆیانەوە پشکنینیان ئەنجام داوە .

کەواتـــە دەتوانیـــن بڵێـــن تەنها ٥٥ واتـــە (١٨,٣٪) پشـــکنین بـــۆ خۆیـــان ئەنجـــام دەدان ئینجا مەرجیش نییە ئەم پشـــکنینەی کە ئەنجامیان داوە پشکنینی گشـــتی بێـــت بۆ لـــەش لەوانەیـــە تەنها چەند پشکنینکی کەم و سادە بێت .

هەر لە ڕاپرســـییەکە دەرکەوت، کە: (١٤) نەخوێنـــدەوار بەشـــدار بـــوون لە نێوانیانـــدا (٥) بە « بەڵێ « و (٩) بە « نەخێر « و

(١٠) هەڵگری بڕوانانەی دکتۆرا بوون کە لە نێوانیاندا (٦) بە « بەڵێ « و (٤) بە «نەخێر « هەروەکو لە خشتەی ژمارە (٤) ئاماژەی پێکراوە.

ئەمش ئاماژەیە کە مەرج نییە کەســـانی هەڵگری بڕوانامەی بەرز هۆشـــیاری تەندروستییان بەرز بێت هەبێت. لە هەمان کاتیشدا هەر کە ســـێک نەخوێندەوار بێت تەندروســـتی خۆی پشت گوێ خست بێت.

	ئایا پشکنینی تەندروستی ئە نجام دەدەی		
	بەڵێ	نەخێر	گشتی
نەخوێندەوار	5	9	14
سەرەتایی	7	9	16
ناوەندی	14	19	33
ئامادەیی	11	29	40
دبلۆم	26	53	79
بەکالۆریۆس	22	58	80
ماستەر	10	18	28
دکتۆرا	6	4	10
گشتی	101	199	300

خشتەی ژمارە (٤)

ژمارەی ئەو بەشـــداربووانەی کە تەمەنیان (٤٠) ســـاڵ ىبوو (١٣) بوو لە نێوانیاندا (٤) بە « بەڵێ « وەڵامی دایەوە و (٩) بە « نەخێر» لە کاتێکە کە لـــە کۆمەڵگایی ئێمە ئەمە تەمەنێکە دەبێت تاکەکان وورپایی تەندروستی خۆیان بن !!! .

ئەوە جێگایی ســـەرنجە لەم باســـە ئەوەیە کە (٦٦٪) بە هیچ شێوەیەک پشکنین ناکەن بەو مانایەی تا نەخۆش نەکەون پشکنین ناکـــەن!!! (٣٣٪) یەکـــەی تر زۆر جێگایی دلخۆشـــی نییە کە بە «

بەڵێ« وەڵامیان دایەتەوە چونکە بە شێک لەوانە بەهۆی ناساغیان پشکنین دەکەن، دکتۆر پێیان دەڵێت یان ئەگەر پشکنینیش بکەن لەوانەیە پشکنینێک یان دوو پشکنینی سادە بکەن نەک گشتی.

دیارە بابەتی نەکردنی پشکنینی تەندروستی لەلایەنی تاکەکانی کۆمەڵگەی ئێمە بۆ چەند هۆکارێک دەگەڕێتەوە، لەوانە:

١- ژمارەی ئەو پزیشکانە کەمن لە کاتی سەردان کردنی نەخۆشی بە نەخۆش و هاوەڵی نەخۆش ڕادەگەیەنن کە پێوستە هەموو کەسێک شەش مانگ جارێک یان ساڵێ جاریک پشکنینی گشتی بۆ خۆی بکات.

٢- ژمارەی ئەو پۆستەرانە کەمن (یان هەر نین؟!) کە لە شوێنە گشتی هەتا لە دەزگاکانی تەندروستیش هانی هاووڵاتی دەدەن کە پشکنینی تەندروستی بۆ لەشی خۆیان بکەن هەتا ئەگەر لەش ساغیش بوون.

٣- زۆرانێک لە تاکی کۆمەڵگەی ئێمە بڕوایان بە پشکنینەکانی تەندروستی دەزگاکانی کوردستان نییە ئەمش بە هۆی بینین و بیستنی چەند حالاتێک کە هەڵەکراوە لەلایەن تاقیگەکان یان دکتۆرەکان و بەسەریشیان تێپەڕ یووە بەبێ لێپرسینەوە لەلایەن وەزارەتی تەندروستی لەبەر ئەوە بە ناچاری بۆ ئەم مەبەستە دەبێت سەردانی دەرەوە بکەن کە ئەمەش هەموو تاکێک توانای ئەم مەسرەفەی نییە.

٤- زۆر پشکنین هەن لە دام و دەزگاکانی میری نیین و لە دەزگاکانی تەندروستی ئەهلی هەیە هەمدیسان گرانە و هەموو تاکێک ناتوانێ ئەم برە پارەیە سەرف بکات لە پشکنین.

٥- لە دەزگاکانی ڕاگەیاندن و پەروەردەییەکان ئەم بابەتە بە ڕوون و ئاشکرا باس ناکرێت (جەختی لەسەر ناکرێتەوە !).

دەتوانرێت ڕێژەی هۆشیاری تاکەکان بۆ پشکنینی تەندروستی زیاد بکرێت کە یەکێکە لە هەنگاوە گرنگ و سەرەتاییەکان بۆ ئەوەی مرۆڤ ئاگاداری تەندروستی خۆی بێت، بەم ڕێگایانەی خوارەوە:

١- هۆشیارکردنەوەی تاکەکانی کۆمەڵگە بەتایبەتی لە ڕێگای دەزگاکانی ڕاگەیاندن و مزگەوتەکان و دەزگاکانی پەروەردە و فێرکردن.

٢- ئاسانکاری کردن بۆ پشکنینی گشتی هاووڵاتییان لە دەزگا تەندروستییەکان .

٣- کردنەوەی هۆبەی تەندروستی و سەلامەتی لە ناو فەرمانگەکانی حکومی و نا حکومی بۆ فەرمانبەران بۆ ئەوەی چاودێری تەندروستی فەرمانبەر بکات چونکە هەندێ فەرمانبەر بە هۆی کارەکەیان ڕۆژانە تووشی چەندین حالاتی نا تەندروست دەبنەوە کە بە تێپەڕ بوونی کات کاریگەری خراپی لەسەر لەشی دەبێت.

٤- جەخت کردنەوە و بەڕوونی باسکردن ئەم بابەتە لەلایەن دکتۆرەکانەوە بۆ نەخۆش و هاوەڵی نەخۆش و هاووڵاتیان.

٥- دروستکردنی متمانەیەکی زۆر لە نێوان تاکەکانی کۆمەڵگە بۆ دەزگا تەندروستی و کارمەند و ئامێرە تەندروستییەکان.



گرفتی نەخۆشییە درێژخایەنەکان

نەخۆشییە درێژخایەنەکان، هەروەک لە ناوەکەی دیارە کە ماوەی زۆر دەگــەل مرۆڤ دەبێت، وە پێویســتی بە ســەلیقە و دەگەل وێدا ڕۆیشتن دەبێت، وە دەبێت نەخۆشەکە دەگەل پزیشکەکە لە چارەسەر کــردن و بەدوا داچوون دەوری هەبێــت، وە بەژداری بکات. وە ئەگەر هاتوو هەماهەنگی تەواو هەبوو، ئەوا: نەخۆشــییەکە ئاسان دەکەوێت، وە کەســەکە لە ماک و ئاڵۆزییەکانی ئەو نەخۆشییانە وەدوور دەبێت بەتایبەت کە زۆر لەو نەخۆشییانە هەتا درەنگانی تەمەن کاردانەوەیان و مــاک و ئاڵۆزییان وەدیار ناکەوێــت یان زۆر جار ماک و ئاڵۆزییەکە هەیە بەڵام خۆی نیشــان نەداوە یان هەلی بۆ هەڵنەکەوتووە و بەدیار نەکەوتووە. نەخۆشــییە درێژخایەنەکان لە کوردســتان وەکو هەموو وڵاتانــی جیهــان ڕوو لە زیاد بــووە، وە زیاتریش لــەو ژمارەی کە پێشبینی دەکرا تووشی ئەو جۆرە نەخۆشییانە بن، ئەوانەی کەتووش بوون ژمارەیان زۆرتــر و زێدەترە. بۆ نموونە: هەموو چاوەڕێ بووین، کە بە گەیشــتن بە ساڵی (٢٠٢٥ز) ژمارەی تووشبووانی بە نەخۆشی شــەکرە ببێتە (٢٥٠ ملیۆن) کــەس بەڵام بەداخــەوە هەنووکە دوو هێندەی ئەو ژمارەیە خەڵک هەیە، کە تووشــی نەخۆشی شەکرە بوون و ڕوو لە زیاد بوونیشــە و زێدەتریش دەبن. هەر بۆیە، ئەو ڕاستییانە زۆر ڕوونــن کە ژمارە و چەندێتی نەخۆشــییە درێژخایەنەکان ڕۆژ بە ڕۆژ ڕوو لــە زیــاد بوونن، وە بە هــۆی بە جیهانیگیر بــوون هەموو مەترسییەکان بۆ سەر شوێنێک، ئەوا: دەبێتە مەترسی بۆ سەر هەموو جیهان، وە لەگەل زیاد بوونیان ژمارەی تووشبووانیشــیان ڕوو لە زیاد بوو، وە هەموو کات چارەســەر و بەدوا داچوونی نەخۆشی درێژخایەن پێویســتی بە هەماهەنگی نێوان پزیشــکی چارەسەرکەر و نەخۆش و خانەوادە و خێزانی نەخۆش و دەسەڵات و میری هەیە! وە هەر کاتەک هەر یەک لەوانە سســتی و لاوازی هەبوو، ئەوا: کاردانەوەی خراپی لە ســەر هەموو پرۆسەی چارەسەر کردن و بەدوا داچوونەکە دەبێت. وە ژمارەی ئەوانەی کە تووشی ماکەکانی نەخۆشییە درێژخایەنەکان دەبن لــە زیاد بوون دەبن، کە ئەمەش دەبێتــە هۆی زیاد بوونی تیچوون و تەرخان کردنی بــڕی زۆر بودجەی وڵات و بەفیڕۆدانی کات و دارایی و تەندروســتی و نەخۆشەکە و ســوود نەبینین لە سەرمایە و دەستی کار و کات و دارایــی و میللەت و تاک و کۆمەڵگا. کوردســتان وەکو هەمــوو وڵاتانیتر بە هــۆی ئەو گۆڕانکارییانەی کە بە ســەر ژیان و گوزەران و هەلومەرج و هەڵســوکەوت و ڕەفتاری خەڵک و کۆمەڵگادا هاتووە، ئەوا: گۆڕنکاری لە باری تەندروســتی ڕوویداوە و نەخۆشییە درێژخایەنــەکان ڕوو لە زیاد بوونە! هەر بۆیە لە هەموو وڵاتێک زۆرتر دەبێت گرنگی بە هۆشــیاری دروســتی و ڕۆشنبیری زانستی پزیشکی بدرێت، وە هەوڵی تەواو ڕۆشــنبیر کردن و تەواو هۆشــیار کردنەوەی خەڵک بکرێت. لە کاتی پێدانی چارەســەر و بەدوا داچوونی نەخۆشی درێژخایەن، ئەوا: زۆر گرفت و ئاریشــە دێتە ســەر ڕێگای چارەسەر کردن و بەدوا داچوون، کە: هەرچەند چارەســەرییان ئاسانە و ڕەنگ بێــت هەندەی نەوێت، وە ئەگەر زوو دۆزرایــەوە و پەی بۆ بردرا زۆر ئاستەنگ لا دەبات و مرۆڤەکان بەشێوەی باشتر چارەسەر دەکرێن، وە لە ماک و ئاڵۆزییەکان بە دوور دەبێت. لە ژمارەکانی پێشووی گۆڤاری پزیشــک، وە بە شــێوەی زنجیرە یەک لە دوای یەک هەموو ئاستەنگ و کۆســپەکانی کە دێتە بەر دەم چارەســەر کردن و بەدوا داچوونی چارەســەر کردنی نەخۆشــی درێژ خایەن ڕوون کرایەوە، لەوەی: کە: چەند ئاستەنگێک هەن کە دەبنە هۆی تێکدانی کرداری بەدوا داچوونی نەخۆشی درێژخایەن لەوانە:

□. نەخــۆش و خانەوادە و دەوروبەری نەخۆش. لە ژمارە (٥١ – ٥٢)ی گۆڤاری پزیشک باس کراوە.

□. نۆڕینگەی لا کۆڵانان و لەخۆوە بەکار بردنی دەرمان یان بە کارهێنانی دەرمانی سروشتی و کوردەواری. (لە ژمارە ٥٣)ی گۆڤاری پزیشک ڕوون کراوەتەوە و تیشکی خراوەتە سەر.

□. پزیشــک: کە پزیشــک لە یەکەی فریاکەوتن، وە پزیشکی عەرەب و ســووری و پزیشــکی بێگانە و هەندێک پزیشکی کوردستان دەگرێتەوە! وە لە ژمارە (٥٤ — ٥٥) باس کراوە، وە تیشکی خراوەتە سەر.

□. دەسەڵات: حکومەت و دەسەڵات دەوری زۆری دەبێت لەوەی کە پرۆسەی چارەسەر کردن و بەدوا داچوونی نەخۆشییە درێژخایەنەکان بەرەو باشــتر و بە سوودتر ببات و بەرنامە و پرۆگرامەکە سەرکەوتوو بێت. زۆر ئاستەنگ هەیە، کە بە هۆی کەمتەرخەمی حکومەت دروست دەبێت، وە بەتایبەت دەسەڵاتی تەندروستی، لەوانە:

ا. نەبوونــی دەرمان یــان بەردەوام نەبوون لــە دابین کردنی دەرمــان: هەموو ئەوانەی کــە دەرمانی نەخۆشــییە درێژخایەنەکان وەردەگرن ئەو ڕاســتییە دەزانن، سوێندیان لێ ناکەوێت ئەگەر بڵێن، کە: قەت بە هیچ شێوەیەک مانگێک هەموو دەرمانە چارەسەرییەکانیان وەرنەگرتــووە و هەموو بەیەکەوە نەدراوە. مانگ هەبووە، کە: لە پێنج دەرمان نەخۆشــەکە ســێ دەرمان یان دوو دەرمان یان یەک دەرمانی وەرگرتــووە، وە ئەویدی دەبێت لە دەرەوە بیســەنێت کە زۆر جار بە هۆی ئەو گرفتە ئابووری و نەبوونی مووچە و پشێوی کەسەکە بۆ دەر نەهێناوە کە لە دەرەوە دەرمان بســەنێت و لە ئەنجامدا دەرمانەکەی نەخــواردووە، وە بەمەش پرۆگرام و بەرنامەی چارەســەر کردن لەبار بردراوە و سوودی نەبووە.

ب. نەبوونی کەرەســتەی تاقیگە و پشــکنینە تایبەتەکان بە دیتنەوە و چارەسەر کردن و بەدوا داچوونی نەخۆشییە درێژخایەنەکان: زۆر نەخۆشــی هەیە، کە: بۆ زانینی ئەوەی کە نەخۆشییەکە کۆنترۆڵ

کراوە؟ یان بۆ زانینی ئەوەی کە نەخۆشەکە کاردانەوە لاوەکییەکانی دەرمانەکەی لە سەر وەدیار کەتووە پێویست دەکات کە هەندەک پشکنینی تاقیگەیـی بـکات بەڵام لەبەر ئەوەی کە لە خەسـتەخانەکان دابین نەکـراوە، وە نەخۆش باری دارایی یارمەتیـدەر نەبووە، وە یان مووچەی دواکەوتووە ئەو پشکنینە پێویستانەی نەکردووە.



ت. کەمتەرخەمـی لـە ڕووی ڕاگەیانـدن: ئـەو کەسـانەی کە نەخۆشـی درێژخایەنیان هەیە، لە هەموو سـەردانێک بۆ لای پزیشک دەبێـت ئەو لایەنە گرنگەی کە ڕۆشـنبیری تەندروسـتییە فەرامۆش نەکرێـت! وە تەنیا لە کاتی سـەردانی کردنەکـە نەبێت. بەداخەوە حکومەتی هەرێمی کوردسـتان کەناڵی ڕاگەیاندنی تایبەت بە خۆی نییە!؟ هەر بۆیە: ناتوانێت هیچ پەیام و ئامۆژگاری و هۆشدارییەک بەتایبەت بـڵاو بکاتەوە، وە لە هەموو بەڕێوەبەرایەتی و تەنانەت وەزارەتی تەندروسـتیش بڕی کەم لە پارە و داهات بۆ خزمەتی ڕاگەیاندن تەرخان دەکرێت بەڵام لە کوردستان ئەو لایەنە تەواو فەرامۆش کـراوە، وە هەر گرنگی پێنـەدراوە. هەتا تەنانەت لـە وڵاتان پرۆگرامەکانی پـەروەردە و فێرکردنیش جگە لە ڕاگەیاندن بۆ هۆشـیار کردنەوە لە مەترسـی نەخۆشـییە درێژخایەنەکان و چۆنیەتی ڕۆڵ نواندن لە چارەسەر کردنی ئەو نەخۆشـییانە، وە دەوری نەخۆش و خانەوادەکەی لە هەنگاوەکانی چارەسـەر کردن دەخوێندرێت، وە گرنگی پێدەدرێت. ئەمە جگە لەوەی کە ڕاگەیاندنی بیسـتراو و بینراو و نووسـراو لە ژێر چاودێری دەستەی چاودێری حکومـەت و وەزارەتی تەندروسـتی نییـە، وە هەتا چاودێری تەواویان لە سـەر نییە و زۆر جار بابەت و نووسـین و بەرنامە لە ڕاگەیاندنەکان بڵاو دەبێتەوە کە هەندەک جار پێچەوانەی سیاسەتی تەندروستی وڵاتەوەیە.

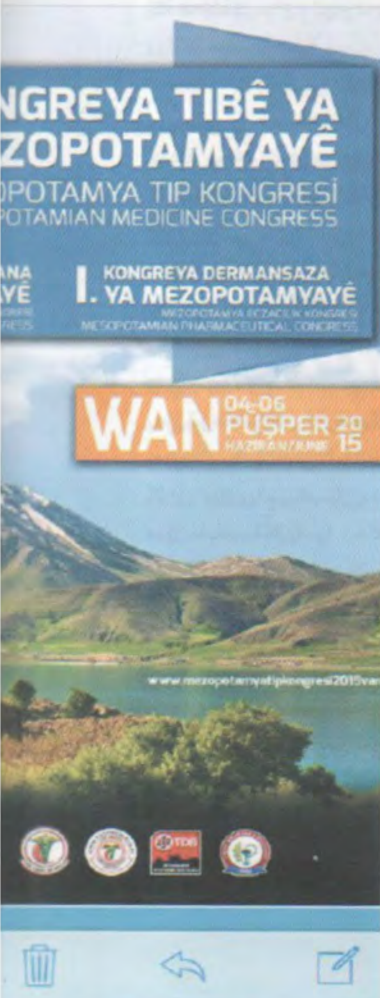
پ. نەبوونـی ڕاهێنـان و پەرەپێدانـی پزیشکی بۆ دەستی کار: هەموو ئەو کەسانەی کە لە بواری نەخۆشـییە درێژخایەنەکان کار دەکـەن، هەمـوو کات ڕاهێنانی پزیشـکی تەواویان بۆ ناکرێت، وە تەنانەت هیچ دەورە و پەرەپێدانی تەواویان بۆ ناکرێت بەمەش زۆر جار لە پێشـکەوتنە پزیشـکییەکان بـەدوور دەبـن، وە لەگـەڵ ڕێنمایـی و ڕێسـا نوێیـە نێـو دەوڵەتییەکان بەڕێـوە ناچێت. ئەوە جگە لەوەی کە نەبوونی ڕاهێنان و ناساندنی دەستی کاری بواری پزیشـکی نەخۆشییە درێژخایەنـەکان، وا دەکات کـە زۆر پێشکەوتنی پزیشکی نەگاتە کوردسـتان، وە یان بە کاتێکی درەنگتـر بـگات و بەمـەش نەخۆش و پزیشک زەرەرمەند دەبن.

هەواڵی پزیشکی:

کۆنگرەی حەفتی پزیشکانی میزۆپۆتامیا

VII. Mesopotamian Medicine Congress

حەفتەمین کۆنگرەی پزیشکانی میزۆپۆتامیا (VII. Mesopotamian Medicine Congress) بڕیارە لە ڕۆژەکانی (٤ – ٦)ی حوزەیرانی ساڵی (٢٠١٥ز) لە شاری (وان) لە وڵاتی تورکیادا بکرێت، وە ئەمە حەفتەمین کۆنگرەی پزیشکییە لەمجۆرەیە کە تیایدا ژمارەیەکی بەرچاو لە پزیشکە کوردەکان لە یەکتری نزیک دەکاتەوە، وە لەو کۆڕە زانستییە ئامادەبیان دەبێت. هەر وەک لە کۆنگرەی شەش لە شاری ماردین لە ساڵی (٢٠١٤ز)، ئەوە بەیان کرا، کە: بە هۆی ئەو ڕەشە کوژییەی کە ئەرمەنییەکان لە سەر دەستی ئەرتەشی عوسمانییەکان تووشی هات، وە دوای تێپەڕ بوونی سەد ساڵ بە سەر ئەو کارەساتە هەر بەو بۆنەوەیە و لە یادی سەد ساڵەی کارەساتی ئەرمەنییەکان بڕیاردرا، کە: کۆنگرەی حەفت لە شاری وان بکرێت. ئەوەی لەم ساڵدا، کە: لەو کۆنگرەیە نوێیە، ئەوەیە کە: لەگەڵ پزیشکانی گشتی، پزیشکانی ددان (کۆنگرەی دووەمی پزیشکانی ددانی میزۆپۆتامیا II. Mesopotamian – Dentistry Congress) و پزیشکانی دەرمانساز (کۆنگرەی یەکەمی پزیشکانی دەرمانساز (I. Mesopotamian Pharmaceutical Congress- بەژداری کۆنگرە دەبن، وە داوەت بۆ هەموو پزیشکان دەنێردرێت.



کۆنگـرەی پزیشـکانی میزۆپۆتامیا لە کاتــی هەنووکەدا بووەتە هۆکارێکی باش بۆ کۆکردنەوەی هەموو پزیشکانی کورد لە کۆنگرەیەکی پزیشکی و زانستی، کە: کاردانەوەی کۆمەڵایەتی و زانستی و تێکەڵبوونی لە سەر هەموو بەژدار بووانی کۆنگرە دەبێت، وە هۆکار دەبێت بۆ زیاتر لە یەک نزیک کردنەوەی پزیشـکە کوردەکان لە سەرانسەری جیهاندا و لە هەر چار پارچەی کوردسـتاندا. زمانی فەرمی کۆنگرە بە زمانی کوردی دەبێت، وە لەگەل توانای وەرگێران بۆ هەر دوو زمانی ئینگلیزی و تورکی و بە پێچەوانەشـەوە. ئـەو کۆنگرەیە بروانامەی متمانەی لە سـەندیکای پزیشـکانی تورکیا — بۆردی خوێندنی بەردەوام ئەژمارد دەکرێت، وە دەدرێت بۆ ئەوانەی کە بەژداری ئەو کۆنگرە پزیشـکییە نێـو دەوڵەتییە دەکەن. وە هەروەها هەموو بەژدار بووان، دوای تەواو بوونــی کۆنگرە بروانامەی بــەژدار بوونیان دەدرێتــێ. لە کۆنگرەی شەشـەوە، بریاردرا کە: کۆنگرەی حەفت لە شـاری وان بکرێت، وە کۆنگرەی هەشـت لە ژێر پەیامی (خووڕەوشـتی پزیشکی) لە شاری هەولێری پایتەختی هەرێمی کوردستان لە ساڵی (٢٠١٦ز) بکرێت. وە بۆ بەژداری کردنی پزیشکان، ئەوا: هەموو پزیشکان دەتوانن لە ڕێگای ماڵپـەڕی کۆنگرە خۆیان ناونووس بکەن، وە فۆرمی تایبەتی بەژداری کردن لە کۆنگرە پڕ بکەنەوە! وە ماڵپەڕ و سـایتی کۆنگرەی حەفتی پزیشکانی میزۆپۆتامیا لە شـاری وان، بریتی یە لە: (English. mesopotamyatipkongresi٢٠١٥van.org)، کە تیایدا و بــە ئاسـانی دەتوانرێت فۆرمەکە دەسـت بکەوێت. دەزگای دیدەوانی خێرخوازی و گۆڤاری پزیشک هیوای سـەرکەوتن بۆ ئـەو کۆنگرەیە ناوازەیەی پزیشـکانی کورد دەخوازێت، وە هیوای بەردەوامی و سەرکەوتن و ئاوەدانی کوردستان.

خواردنــەوە گازییــەکان ئەگەری تووشــبوون بە شێرپەنجە زیاد دەکەن

زۆر لــە مرۆڤەکان هەن، کە: هیچ جەمێکیان بەبێ خواردنــەوەی خواردنەوە گازییــەکان نییە، وە هەموو کات خواردنەوە گازییەکان و تەنانەت سێ جەمە بەکار دەهێنــن. هەرچەند زۆر حەز لــەو خواردنەوە گازییانە بکەیت، وە بــەکاری بهێنیت بەڵام هیچ کات ئەوەت لە بیر نییە کە ئەو جۆرە خواردنەوانە زەرەر و زیانی زۆری بۆ سەر لەشــی ئادەمیزاد و تەندروستی مرۆڤ هەیە. بینــراوە، کە: ئەو ماددە کیمیاوانەی کە لە پێکهاتەی ئەو خواردنەوانە گازییانەدا هەیە، وە بەتایبەت ماددەی (caramel coloring) کاردانەوەی نێگەتیڤی لە سەر لەشدا هەیە، وە زەرەر و زیانی دەبێت. دیراسەیەکی نوێ، ئەوەی ڕوون کردەوە کە: ئەو ماددەیە دەبێتە هۆی بەرهەمهێنانی ماددەی کە شـێرپەنجە دروست دەکەن، وە ئەگـەری تووشـبوون بە شـێرپەنجە زیاد دەکەن بەرێژەی (١:١٠٠٠٠٠) زیاتر کەسەکان تووشی شێرپەنجە دەکەن. ئـەو ماددەیـە دەبێتە هـۆی بەرهەمهێنانی مـاددەی (MEI-٤)، کە: ئەگەری شـێرپەنجە زیاد دەکات. هەر بۆ سـەلماندنی ئەو ڕاسـتییە! زانایان لە (JOHNS HOPKINS CENTER FOR A LIVABLE FUTURE)، دیراسەیان لە سەر (١١٠) جۆر لە سـۆدا کرد، وە شـیبیان کردەوە و ئەو خواردنەوانەیان پۆلێن کرد بۆ سـەر چەند گرووپێک و دایان بە (٢٨٧١٠) بەژدار بوو، وە خۆبەخش کە تەمەنیان لە نێوان (٣ — ٧٠) ساڵیدا بوو. بینییان، کـە: ئەو جۆرە خواردنەوانە بڕی جیاواز لــە ماددەی (MEI-٤)یان تێدا بوو، کە لە نێوان ((٥ ,٩ mcg/l) بۆ (٩٦٣ mcg/l) بوو. کە بڕی ئەو ماددەیە لــە خواردنەوەیەکی گازی بۆ یەکێکیدی بە گوێرەی کۆمپانیای بەرهەمهێنەر دەگۆرێت، دەرکەوت:

- (٣٠.١٪) لە منداڵان کە تەمەنیان لە نێوان (٣ — ٦) ساڵ و گەورەترە، ئەوا: ئەو خواردنەوە گازییانە دەخۆنەوە.
- (٥٧.١٪) لە جەوانان، لەوانەی کە تەمەنیان لە نێوان (١٦ — ٢١) ساڵییە، ئەوا: ئەو خواردنەوە گازییانە دەخۆنەوە.
- (٣٤.٩٪) لــە گەوران، کە: تەمەنیان لە نێوان (٦٠ — ٧٠) ساڵییە، ئەوا: خواردنەوە گازییەکان دەخۆنەوە.
- وە بەگوێرەی ئاستی تەمەنەکان، بڕی خواردنەوە گازییەکان کە خورا بوونەوە، بۆ هەر تەمەنێک، ئەوا: بەمجۆرە بوو:

ا. ئەوانەی کە تەمەنیان لە نێوان (١٦ — ٢٠) ساڵیدایە، ئەوا: لە نێوان (٥٥٠ — ١٠٧٠ ملیلیتر)یان خوارد بووەوە.

ب. هەرچـی ئەوانەن، کـە: تەمەنیان لە نێـوان (٤٥ — ٦٤) ساڵییە، ئەوا: بڕی (٤٥٧ — ٨٦٤ ملیلیتر)یان خوارد بووەوە.

- خواردنـەوەی گازی جۆری (کۆلا) لــە هەموو جۆرەکانیتر زۆرتر بەکار هات بوو.

لــەو لێکۆڵینەوەیە، ئەو نیشـاندرا کە بەکارهێنانـی خواردنەوە گازییەکان بە شـێوەی ڕۆژانــە و ڕۆتین، دەبێتە هـۆی زیاد بوونی ئاستی ماددەی (MEI-٤) کە دەبێتە زیاتر لە (٢٩ mcg)، کە ئەو ئاستەش مەترسـیدارە و دەبێتە هۆی زیاد بوونی ئەگەری تووشبوون بە شـێرپەنجە بە ڕێـژەی (١:١٠٠٠٠٠) زیاتر. مـاددەی (MEI-٤) پێکهاتەیەکی کیمیاوییە و لە کاتی ئامادەکردنی خواردن و لێنانی قاوە و بە هۆی ماددەی (CARAMEL COLORING) لە لەشدا دروسـت دەبێت. وە مەزەندە دەکرێت، کـە: زیاد بوونی ئەو ماددەیە ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە زیاد دەکات، وە شێرپەنجەدارە. هەر بۆیـە: وویلایەتی (کالیفۆرنیا) لە وویلایەتــە یەکگرتووەکانی ئەمریکا هەر لە ساڵی (٢٠١١ز)وە ئەو ماددەیەی بە ماددەیەکی شێرپەنجەدار لە قەڵەمدا، وە تەنانەت یاسـای داوە کە هەموو کۆمپانیاکان کە ئەو بەرهەمەکانیان ئەو ماددەیەی تێدا بێت، ئەوا: دەبێت شریتێکی ئاگادار کردنــەوە لە سـەر بەرهەمەکانیان بدەن، وە ئەوە بنووسـن و ڕوون بکەنــەوە کە ئەو بەرهەمە ماددەی (MEI-٤)ی تێدایە. ئەو ماددەیە لە خواردنەوەی خواردنەوە گازییەکانیش بەرهەم دێت، کە خواردنەوە گازییەکان زیانێتریشـی بۆ سەر تەندروسـتی مرۆڤەکان هەیە ئەگەر بەشـێوەی بەردەوام و زۆر بخورێتەوە، لەوانە: مەترسـی تووشبوون بە قەڵەوی و نەخۆشـی شەکرە زیاد دەکات، دیراسەکان باس لەوەش دەکەن، کە: خواردنەوەی خواردنەوە گازییەکان لە کچان دەبێتە هۆی زوو خۆناسـین و زوو دیتنی سـووڕی مانگانە و زیاد بوونی ئەگەری تووشـبوون بە شـێرپەنجەی مەمک، یارمەتیدەرە بۆ تووشـبوون بە نەخۆشـی بەرز بوونەوەی فشـاری خوێن، وە ئەگـەری کلۆر بوونی ددانەکان زیاد دەکات و ددان بە زۆر خواردنەوەی خواردنەوە گازییەکان کلۆر دەبن، وە زووتر لە ناو دەچن.

دروستی منداڵ

هەوکردنی بۆریچکەکانی هەوا
Bronchiolitis

دروستی منداڵ: هەر خانەوادەیەک یان هەر ماڵێک منداڵیان هەبێت، چەند ڕێنماییەک هەیە کە پێویست دەکات هەموو دایک و باوکێک بیزانێت. ئەگەر منداڵەکەیان تووشی یەک لەو گیروگرفتە تەندروستیانە بوو. بە شێوەیەکی زانستی هەڵس وکەوتی لەگەڵ بکەن، بەتایبەتی لەو جێگایانەی دوورە دەستن. زۆر ئاریشەی تەندروستی هەیە کە منداڵەکەت تووشی دێت پێویست بەدەرمان ناکات بەڵکو لەخۆوە نەخۆشیەکە چاک دەبێتەوە، ئەگەر هۆشیاری دروستی پێویستمان لەسەر هەبوو. ئەوا منداڵەکە دوور دەبێت لە کاردنەوە لاوەکیەکانی دەرمان و دوور دەبێت لە زۆردەرمان بەکارهێنان. لەشی پتەو و جەستەی ساغ دەبێت و کات و دارایی لە خۆڕا بە فیڕۆ ناچێت. لێرەدا بە نۆرە باسی چەند گیروگرفتێکی تەندروستی تایبەت بەمنداڵ دەکەین , لەوانە:

بەرایی: وولاتی ئێمە کە کەش و هەوای زۆر جیاوازی هەیە، وە لەگەل وەرزەکانی ساڵ دەگۆڕێت. لە وەرزی هاوین کەش و هەوای زۆر گەرمە و لە وەرزی زستان زۆر ساردە، وە هەموو کات گۆڕان لە کەش و هەوای کوردستان بە خێرایی دەگۆڕێت! وە هەروەها لەگەل ئەو گۆڕان لە کەش و هەوای کوردستان بە هۆی نەبوونی ڕۆشنبیری گشتی و هۆشیاری دروستی و زۆر بوونی خەڵک و جەنجاڵی و قەرەباڵغی شارەکان و زۆر دەرمان خواردن، وە لەخۆوە خواردنی دەرمان دەبێتە هۆی ئەوەی کە زۆر نەخۆشی لە کۆمەڵگای ئێمە ببیتە هۆی کە نەخۆشی زۆر هەبێت لە کوردستان و ماوەی زۆرتر بمێنێتەوە. وە لەگەل بوونی فاکتەر و هۆکارەکانی کە یارمەتی بڵاو بوونەوەی زۆر نەخۆشی و پەتا دەدەن، ئەوا: لە هەمان کاتدا زۆر پەتا هەن کە بە هۆی ڤایرۆسەکانەوە بڵاوەی لێدەکەن، وە لە هەموو کۆمەڵگا و میللەتێک دەبینرێت. بوونی ئەو پەتا و ڤایرۆسانە دەگەل بوونی هۆکار و فاکتەری یارمەتیدەر لە بڵاو بوونەوەیان وادەکات کە زۆر نەخۆشی لە ناو میللەتی ئێمە ببینرێت، وە بەشێوەی بەرچاو منداڵ بە هۆیەوە نەخۆش بکەون. خۆ ئەگەر نەخۆشییەکەش بە خۆی منداڵەکە نەکەوێنێت، ئەوا: ڕێگا بۆ نەخۆشیتر خۆش دەکات، کە دەربکەوێت و تەندروستی منداڵیکە بخاتە مەترسییەوە. خۆ ئەگەر بە هۆی نەخۆشییەکەشەوە نەبێت، ئەوا: لە کۆمەڵگای ئێمە بە هۆی ئەو فاکتەر و هۆکارانەی کە هەن دەبێتە هۆی دەرکەوتنی زەرەر و زیانی دەرمانەکان لە سەر نەخۆشەکە و منداڵەکە، کە بە تایبەت خەڵکی کوردستان بە زۆری ڕوو لە دەرمانن، وە خوویان بە دەرمانەوە گرتووە. هەموو کات، دەرمان بە ژەهر ئەژمارد کراوە! بۆیە: هیچ کات بەکارهێنانی دەرمان بەبێ ڕاوێژی پزیشک بە چاک نازانرێت، وە زیاتر خراپە و کاردانەوەی خراپی لە سەر جەستە و تەندروستی و ژیانی منداڵەکەت دەبێت، هەر بۆیە: قەت نەکەیت بۆ هەر نەخۆشییەک و نیشانەیەک هەرچەند سووک بێت، ئەوا: لە خۆتەوە یان لە نۆڕینگەی لاکۆڵانان دەرمان وەربگریت و بیدەیت بە منداڵەکەت لەبەر ئەوەی مەترسیدارە.

هەوکردنی بۆریچکەکانی هەوا
Bronchiolitis

ئەو منداڵانەی کە تووشی هەوکردی بۆڕیچکە بچووکەکانی هەوا دێن، ئەوا: پێشتر تووشی هەوکردن بە ڤایرۆسێک بوون، کە: بووەتە هۆی دروست بوونی سیخە سیخ و بەین تەنگی و پشێوی لە هەناسەدان، بۆڕی هەناسەدان و بۆڕیچکۆکەکانیش، هەموویان تووشی هەوکردن بەو ڤایرۆسەوە بوون. ئەوحاڵەتە دەبێتە هۆی دروست بوونی ئاریشە، کە زۆر باوە لە نێو منداڵان، وە مەترسیدارە بەتایبەت لەو منداڵانەی کە مەلۆتکەن (تەمەنیان بچووکترە لە دوو مانگ)، ئەو منداڵانەی کە نەخۆشی دڵ یان سییەکانیان هەیە، وە ئەو منداڵانەی کە زوو لە دایک بوون (premature)، وەیان ئەو منداڵانەی کە ئاریشە و نەخۆشیتریان هەیە. یەکێک لە باووترین ئەو ڤایرۆسانەی کە ئەم نەخۆشییە دروست دەکەن، بریتییە لە جۆرێک ڤایرۆس کە بە ڤایرۆسی (Respiratory Syncytial Virus_ ناو دەبرێت. وە لەبەر ئەوەی ئەو نەخۆشییە بە هۆی ڤایرۆسەوە تووشی منداڵ دەبێت، ئەوا: هیچ جۆرە دەرمانێک و دژە زیندەگییەک نییە کە چارەسەر بێت بەڵکو ڤایرۆسەکە دەرمان و دژە زیندەگییەکان کاری لە سەر ناکات. هەموو هەوڵەکان، دەبێت بۆ ئەوە بێت کە منداڵەکە تەواو بحەوێتەوە و ئارام بێت و بەخۆشی هەناسە بدات. زۆربەی جار، ئەو پزیشکەی کە چارەسەری منداڵەکە دەدات نەخۆشەکە دەنێرێتەوە ماڵەوە بەڵام دەبێت ئاگادار بیت، کە جار هەیە نەخۆشییەکە تیر دەبێت! هەر بۆیە: ئەگەر زانیت حاڵەتی منداڵەکەت ڕوو لە خراپییە و زۆری بۆ دێنێت و نەخۆشییەکەی تیر بووە، ئەوا: بیهێنەوە خەستەخانە هەتا تەواو چارەسەر بکرێت.



• چارەسەر کردن لە ماڵەوە:

ا. ئەگەر منداڵەکەت سیخە سیخی زۆر بوو، ئەوا: هەوڵ بدە کە تەواو بحەوێتەوە و ئارام بێت، وە کەمتر گەمە و یاری بکات. ماندوو بوون و تووڕەبوون و پشێوی دەروونی، وا دەکات سیخە سیخەکەی زۆرتر بێت.

ب. کەش و هەوای هۆدەی منداڵەکەت پاک و خاوێن ڕابگرە، وابکە کە: هۆدەکەی لە شێداری و غوبار و تۆز بەدوور بێت.

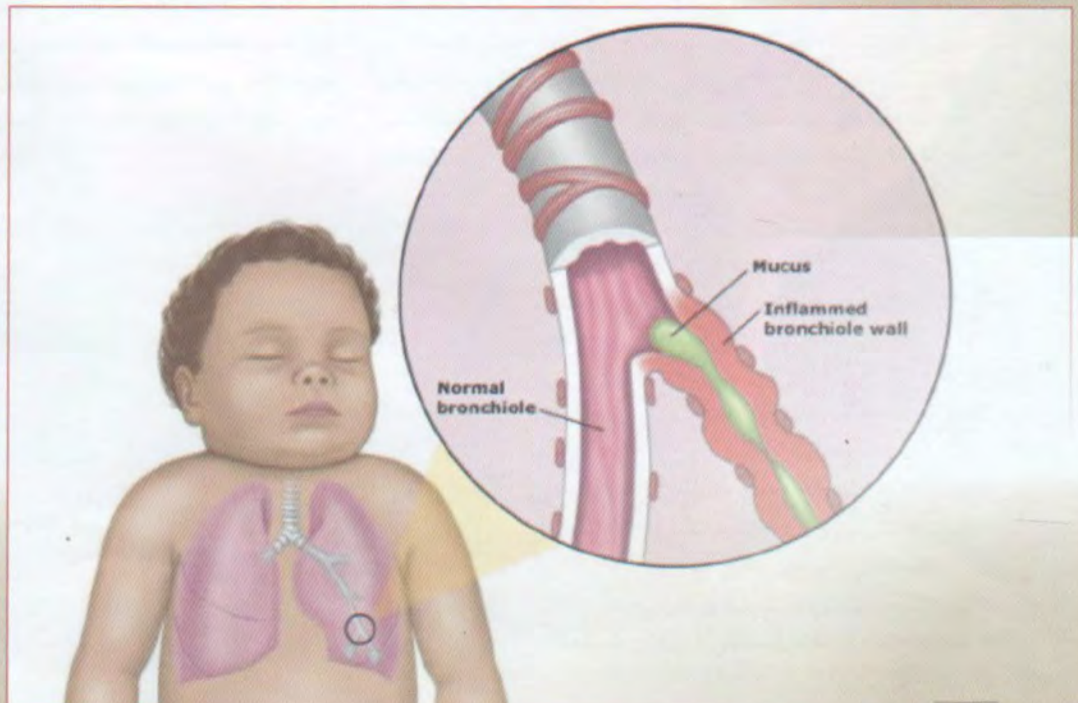
ت. ئەگەر کەپوو (لووت)ی منداڵەکەت بە چڵم گیرا بوو یان نیمچە قەپات بوو، ئەوا: قەترەی ئاوی هەیە کە وەریدەگریت و پزیشک دەدات بە منداڵەکەت و کەپووی خاوێن دەکرێتەوە و چڵمەکەی ناو کەپووی لا دەبەیت. وە لووتی هیچ گیرانی نامێنێت، وە هەناسەدانی خۆشتر دەبێت.



پ. زۆر ئاو و شلەمەنی بدە بە منداڵەکەت، وە ئاساییە هەرچەند ئاو و شلەمەنی و شیر حەزی کرد بخوات و بخواتەوە.

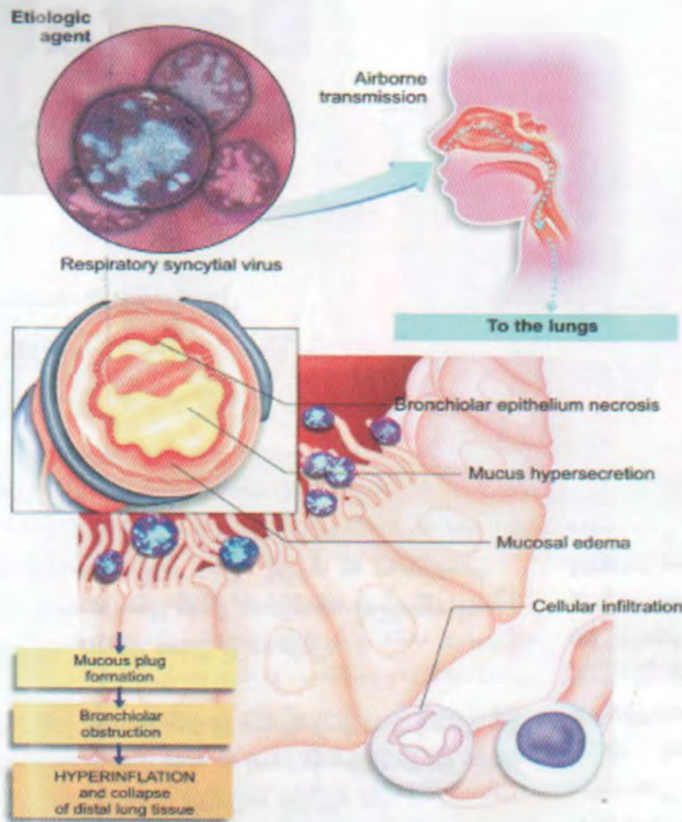
ج. ئەو دەرمانانەی کە بۆ سەرما بوون و سەرما بردن و هەڵامەت بەکار دێت، ئەوا: هیچ کات سوودی بۆ ئەو نەخۆشییەی منداڵەکەت نییە. وە زۆر جار زیانیشیان لە سوودی زۆرترە! هەر بۆیە: باشترە هیچ جۆرە دەرمانێک بە بێ ڕاوێژی پزیشک نەدەیت بە منداڵەکەت.

ح. هەندەک جار، پزیشک چارەسەری تایبەت بە هەناسەدان دەدات بۆ چارەسەر کردنی منداڵەکەت هەتا منداڵەکەت باشتر و ئاسانتر هەناسە بدات و پشووی و بەنی خۆش بێت. جار هەیە، ئەو چارەسەرە هیچ سوودی نییە! یان مفای ئەوتۆی بۆ منداڵەکەت نییە بەڵام ئەگەر پزیشک ئەو چارەسەرییەی بۆ منداڵەکەت نووسی، ئەوا: چۆن بۆی نووسیوویت و ڕێنماییەکانی چۆن بۆی باس کردووی بەو شێوەیە بەکاری بهێنە. خۆ ئەگەر زانیت کە منداڵەکەت سوود لەو چارەسەرییە نابینێت یان مفای ئەوتۆی نییە و منداڵەکەت پشووی تەنگتر بووە، ئەوا: منداڵەکەت دووبارە بهێنەوە نەخۆشخانە.

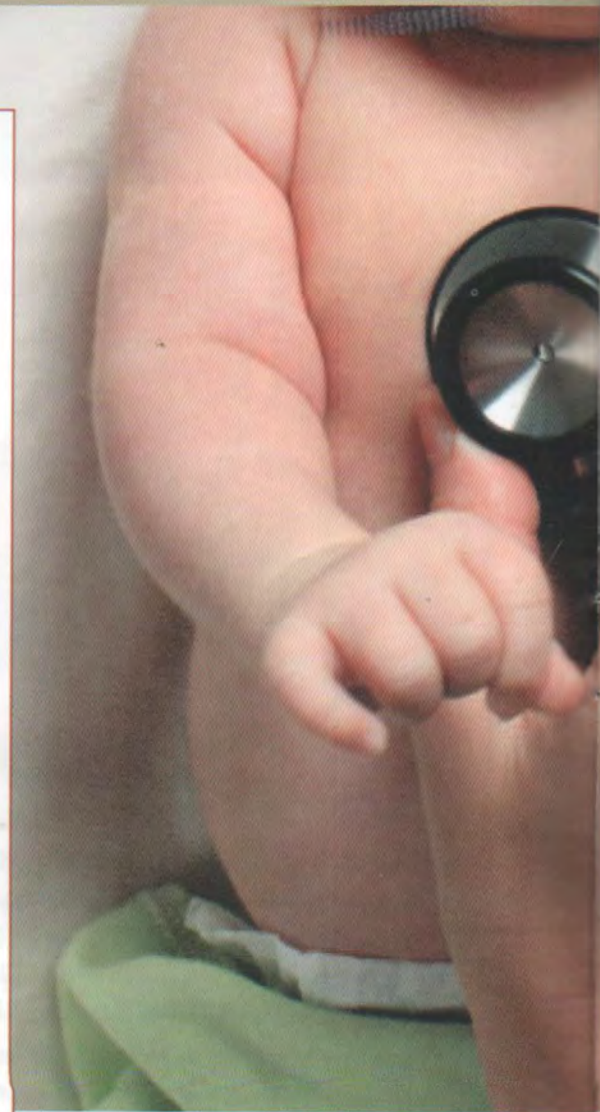


• کەی سەردانی پزیشک یان یەکەی فریاکەوتن دەکەیتەوە؟

□. منداڵەکە زیاتر پشووی تەنگ دەبوو یان لەبەر پشوو تەنگی و بەبێ تەنگی حاڵی نەبوو، وە حاڵەتی



By : Dr. Mohammad Suleiman



- سەرچاوە:

Textbook of Pediatric Emergency Mrdicine, 4th Edition.



نەخۆشییەکەی تیرتر دەبوو.

□. ژمارەی هەناسەدانی منداڵەکەت زیاد بوو، وە جارەکانی هەناسەدام زیاتر بوو لە (٦٠) جار لە یەک خولەکدا.

□. ئەگەر منداڵەکەت لە هیکەوە تووشی ڕاوەستانی هەناسەدان دەبوو یان دەم و چاوی شین و مۆر هەڵدەگەڕا.

□. منـــداڵ توانـــای خـــواردن و خواردنەوەی نەبوو، وە بەین تەنگی و پشـــوو تەنگییەکەی نەیدەهێشت کە تەواو خواردن و نان بخوات.

□. ئەگەر منداڵەکـــەت دەبووراوە یان تەواو شین و مۆر هەڵدەگەڕا، ئەوا: (یەکسەر زەنگ بۆ ئیســـعاف بدە، وە بە زووترین کات منداڵەکەت بهێنە فریاکەوتن).

□. منـــداڵ نەخۆش دیـــار دەکەوت و نەخۆشـــییەکەی تیرتر دەبوو یان منداڵەکەت ڕاڕا دەردەکەوت.

□. ئەگەر دایک و بـــاوک زۆر دڵییان بـــە منداڵەکەیانەوە بوو یان ڕاڕا و بە دڵە دڵ بوون.

ددان چاندن
Dental Implant

د. شاهیدە حسێن ڕەسوڵ

پزیشکی ددان



چاندنی ددان یان ددان چاندن، بریتییە لە: لە جێگا دانەوەی ددانی کێشراو یان ددانی نەماو کە بە ماددەی تیتانیۆم داپۆشراوە بە جۆرێک کە تەندروستی ناو دەم و تەندروستی گستی نەخۆشەکە پەیوەستە بە سەرکەوتنی چاندنی ددان بۆ نەخۆش.

• هۆکارە پێویستەکان بۆ سەرکەوتنی ددان چاندن: ئەو هۆکارانەی کە کاریگەریان هەیە لە سەر تەندروستی ناو دەم بۆ ئەوەی ددان بە سەرکەوتوویی بچێنرێت، بریتییە لە:

ا. تەندروستی گشتی نەخۆش.

ب. بەکارهێنانی داودەرمان بە بەردەوامی.

ت. چۆنیەتی پاک ڕاگرتنی ناو دەم و ددان.

پ. بەکارهێنانی جگەرە و ماددە ئەلکهولییەکان.

ج. هەروەها شووشتنی داان و بەکارهێنانی داوی ددان ڕۆژانە بە بەردەوامی. ئەو هۆکارانە هەمووی کاریگەرییان دەبێت لە سەر سەرکەوتنی ددان چاندنەکە.

• هەڵبژاردنی نەخۆش بۆ چاندنی ددان (یان ئەو کەسانە کێن، کە: دەتوانین ددانیان بۆ بچێنین؟):

□. ڕەچاوکردنی نەخۆشییە گشتییەکان (systemic consideration):

أ. نەخۆسی شەکرە: ئەو کەسانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە ئەگەر هاتوو هەڵئاوسانی پووکییان هەبێت لە هەمان کاتدا لەوانەیە کاریگەری هەبێت لە سەر سەرکەوتن هێنانی چاندنی ددان بەڵام لە کاتێک ئەگەر نەخۆشی شەکرەکەی کۆنترۆل کراو بێت، وە گرنگی بدات بە پاک ڕاگرتنی ناو دەم و ددان، ئەوا: کاریگەرییەکەی کەم دەبێت.

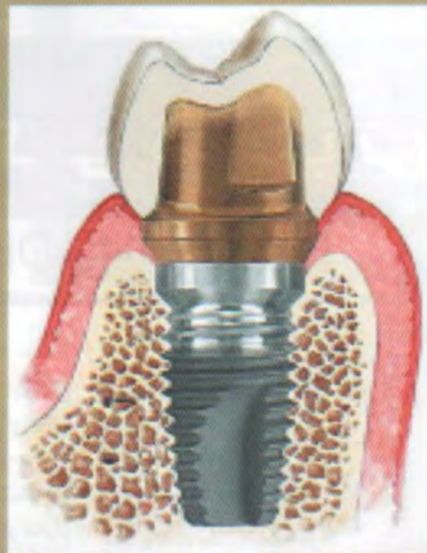
ب. بەکارهێنانی داودەرمان بەشێوەیەکی دوور و درێژ: وەکو دەرمانەکانی ئەسپرین یان دەمارمانیتر بۆ شل کردنەوەی خوێن بەکار دێت، ئەمانە کاریگەری دەکەنە سەر سەلامەتی



Comparison of natural tooth and single tooth implant replacement



Natural tooth with a crown



Implant with (post) abutment and crown

پووک. وە لە هەمان کاتدا کاریگەری دەکەنە سەر ددانە چاندراوەکە.

ت. ئەو نەخۆشانەی کە داو و دەرمان بە کار دەهێنن بۆ چارەسەر کردنی شێرپەنجە و وەرەم :(Chemotherapy) ئەمەش چارەسەری پێویستی دەوێت، کە: کاریگەری هەیە لە سەر سەرکەوتنی ددان چاندن.

□. **جگەرەکێشان و مەی خواردنەوە:** هەروەها جگەرەکێشان و بەکارهێنانی ئەلکهول کاریگەری هەیە لە سەر سەرکەوتنی ددان چاندن. بۆ نموونە: بەکارهێنانی زیاتر لە (١٠ گرام) ئەلکهول کاریگەری تەواوی هەیە لە سەر لەناو بردنی ئێسکی دەوروبەری ددانە چاندراوەکە، بەمەش ڕادەی سەرکەوتنی چاندنی ددانەکە کەم دەکاتەوە. وە لە هەمان کاتدا تاکو زیاتر جگەرە بکێشرێت، ئەوا: زیاتر سەرکەوتنی چاندنی ددان کەم دەبێتەوە بە هۆی هەمان هۆکاری پێشوو.

□. **تەمەن:** تەمەنی نەخۆشەکە کە ددانی بۆ دەچێنرێت، ئەوا: دەوری زۆری دەبێت! وە تاکو تەمەنی نەخۆش زیاتر بێت، وە نەخۆشەکە زۆرتر بەناو ساڵدا چوو بێت، ئەوا: ئەگەری سەرکەوتنی چاندنی ددان کەمتر دەبێت، وە پەیوەندی نێوان سەرکەوتنی چاندنی ددان بە تەمنی نەخۆشەکەوە پەیوەندییەکی ناڕاستەوخۆیە: بۆ نموونە لەم تەمەنە (لە بەناوساڵ کەوتن و هەڵکشانی تەمەن) نەخۆش تووشی هەندێک جۆری نەخۆشی دەبێت، وەکو: نەخۆشی شەکرە و پاڵەپەستۆی خوێن (فشاری خوێن) و بەکارهێنانی داودەرمان..هتد.



- **ڕەچاو کردنی تەندروستی ناو دەم:**

تەندروستی ناو دەم و پاک و خاوێن ڕاگرتنی ناو دەم بە بەکارهێنانی فڵچەی نەرم و هەویری شووشتنی ناو دەم و ددان بەشێوەیەکی بەردەوام، وە بەکار هێنانی داوی ددان و بە بەردەوامی سەردانی کردنی پزیشکی ددان دوای چاندنی ددان هەر سێ مانگ جارێک.



بەشی دووەم

د.ئازاد مەنتک

نەخۆشییەکانی کەسایەتی

Personality Disorders

مرۆڤەکان بەگوێرەی فەرهەنگ و پەروەردە و فێر کردن و ڕاهێنان و داهێنان و ژیان و ژیری و شێواز و ڕەفتاری کۆمەڵگا و تاکەکان کەسایەتییان دەگۆڕێت، وە جیاوازی هەیە. کوردەواریش هەروەک هەموو گەلانی جیهان، وە بەتایبەتیش هەروەک میللەتێکی ستەم دیدە زۆر نسکۆ و تەگەرە و ئاستەنگی لە مێژوودا تووشهاتووە، کە: کاردانەوەی تەواوی لە سەر ڕەفتار و بیروبۆچوون و شێوازی ژیانی هەموو تاکەکانی میللەت بووە، وە لە هەڵسوکەوت و ڕەفتار و جووڵە و پەیوەندییان دەوری هەبووە. هەندە لەمێژ نییە نییە، کە: هیچ گووند نشینێکی ناو کوردەواری ڕێگای بە خۆی نەدەدا کە لەو گووندەی تیایدا نیشتەجێیە و جێگا و مەکانی بوون و هەبوونی خۆی و خێزانەکەیەتی و بابەلباب لەوێ بوون و هەموو خاک و ئاوەکەی شایەدی دەدەن، کە: ئەو کوردە ڕۆڵە و نەوەی ئەو خاکەیە خانووەک یان هۆدەیەکی جوان و جوانکیلە بۆ خۆی دروست بکات، وە بیڕازێنێتەوە!!؟ ئەمەش چونکە چەندەها جار لە مێژووی ژیانی خۆی و باوک و باپیری کوژران و سوتان و تێکدان و گوازتنەوە (تەرحیل) و بەبەعس کردن و بی سەروشوێن کردنی بینیووە! ئەم جۆرە ژیانە لەو سات و حاڵ و کاتەدا وایکردووە، کە: کاردانەوەی لە سەر ڕەفتاری تاکەکانی کوردەواری هەبێت، وە بیروبۆچوونیان بۆ هەنووکە و ئایندە جیاواز بێت. مرۆڤێک لەو کەشوهەوایەدا ژیان بباتە سەر، ئەوا: ئاساییە کە زۆر جۆری جیاواز لە نەخۆشی کەسایەتیی لە نێو تاکەکان و لە کۆمەڵگا ببینرێت!! کە تاکەکان لە ڕەفتار و ئایدیا و بیر و بۆچوون و هەڵسوکەوت جیاواز بن، وە هەر ئەو جیاوازییەش کاردانەوەی لە سەر کۆمەڵگا دەبێت و کۆمەڵگای پێدەناسرێتەوە. وە بەمەش ئەگەر هاتوو دەسەڵات و کۆمەڵگا زوو بەمەی زانی، وە لێکۆڵینەوەی دەربارەی کرد، ئەوا: ژیانی بەیەکەوە ژیانی و پێویست بوون بە یەک و گەڕان بەدوای چارەسەر زۆر دەبێت، وە میللەت و کۆمەڵگا ئاشتی و ئاسایشی تێدا بەرقەرار دەبێت و خەڵکەکە دەکەونە خۆشی. کۆمەڵگای کوردەواری هەروەک بەشێک لە کۆمەڵگای عێراقی، وە بەهۆی ئەو هەموو نەهامەتی و نەبوونی و ئابلۆقەی ئابووری و شەڕ و شۆڕ و جەنگ و دزی و تاڵان و زوڵم و ناعەدالەتی لە وڵات و ناوچە و نێو دەوڵەتی زۆر جار زۆر نەخۆشی لە کەسایەتی مرۆڤەکان دەبینرێت، کە هەرچەند خەڵک و عەوام زانیارییان دەربارەی نەخۆشییەکانی کەسایەتی کەمە بەڵام هەست دەکەن کە ئەو کەسە لە هەڵسوکەوت و ڕەفتار بە ئاسایی نایەتە بەرچاو! وە یارمەتیدەر نابن لەوەی کە زوو دیتنەوەی ئەو جۆرە نەخۆشییانەی کەسایەتی مرۆڤەکان یارمەتیدەر دەبێت لە دەست نیشان کردنی کوون و کەلەبەرەکان و زوو دۆزینەوەی ئەو جۆرە کەس و تاکانەی کۆمەڵگا و زانینی دەبێتە هۆی خۆشگوزەرانی هەنووکە و بەرەو پێشچوونی میللەت و بڵاو بوونەوەی ئاشتی و ئارامی و سەقمگیر بوونی ئەمن و عەدالەت و ڕاستی، وە ئایندە مسۆگەر دەبێت. نەخۆشییەکانی کەسایەتی چەندانێکن، لەوانە:

ا. نەخۆشی کەسایەتی دژە کۆمەڵگا (ANTISOCIAL PERSONALITY DISORDER): لە ژمارەی پێشوو باسکراوە.

ب. نەخۆشی کەسایەتی دوورەپەرێز (Avoident Personality Disorder) لە ژمارەی پێشوو باسکراوە.

ت. نەخۆشی کەسایەتی نێوانی یان سنووری لە نێوان دوو جۆر نەخۆشی کەسایەتی (Borderline Personality Disorder) لە ژمارەی پێشوو باس کراوە.

. کەسایەتی وابەستەیی: (Dependant Personality Disorders) ئەو جۆرە نەخۆشییەی کەسایەتی بە زۆری لە

١

Did You Know?

PERSONALITY DISORDERS

Narcissistic Personality Disorder
Inflated sense of self-importance, deep need for admiration from others and obsessive self-interest

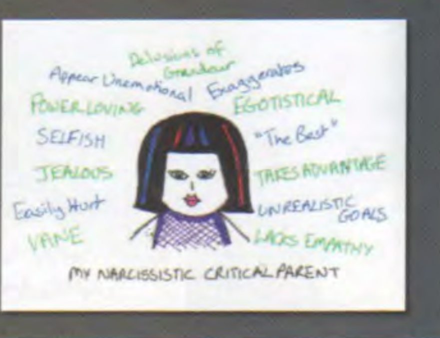
Dissociative Identity Disorder
at least 2 multiple personalities. Most patients have 13-15; some up to 100 alter egos

Intermittent explosive disorder
Uncontrollable explosions or flareups where sufferes attack others or their possessions, or even engage in acts of self-aggression. Also physical symptoms like heart palpitations, head pressure, chest tightness, and body tremors

Conversion Disorder
Psychological stress that is converted into physical symptoms. Manifests as paralysis, inability to speak, blindness, or seizures

Delusional Disorder
Recurring non-bizarre delusions like being followed, cheated on, conspired against, or poisoned.

Healthguru



ئافرەتان زیاتر لە پیاوان دەبینرێت، کەسەکە لە ژێریدا هیچ کەموکورییەکی نییە! تەنیا ئەوە نەبێت کە بە بەردەوامی هەست بەخۆشی ناکات، وە هەموو دەم وادەزانێت کە کەم توانایە. وە ئەو جۆرە کەسانە هیچ بەرپرسیارییەتێک ناگرنە ئەستۆ، وە لە بڕیاردان پشت بە خەڵکانیتر دەبەستێت. لەبەر ئەوەی کەسەکە هەموو دەم بڕوای بە توانای خۆی نییە، وە حەز بەوە دەکات کە بە بەردەوام لە لایەن خەڵکانیترەوە قەبووڵ بکرێت، هەر بۆیە: زۆر دەترسێت لەوەی کە هەر بیر و بۆچوونێک و ڕایەکی تایبەتی خۆی بە ئاشکرا بدرکێنێت نەوەک لە لایەن بەرامبەرەکەی ڕەفز بکرێتەوە یان شایانی قەبووڵ نەبێت. هەر لەبەر هەموو ئەمانە بۆ هەموو پێویستییەکانی بە پێویستی خەڵکانیتر دەبەستێتەوە، وە ئەگەر ئەو کەسە ویستی، ئەوا: ئەویش هەمان ویستی هەیە و هەروەها. زۆر لەو کەسانەی کە ئەو جۆرە نەخۆشییەی کەسایەتییان هەیە، ئەوا: تووشی گرفتی وەکو ئاڵوودە بوون، خەمۆکی، ڕاڕایی و قەلەقی دەبن. نەخۆشی وابەستەیی کەسایەتی لە فەرهەنگی دەروونی بازنەیەکی دخراوی هەیە بەوەی کە زۆر نزیکە لەو ڕایەی، کەوا: ئەو کەسەی ئەو جۆرە نەخۆشییەی ەەسایەتی هەیە لە نموونەی ژنێکی ژنانە (ex-treme sero typical feminity)، هەر ەەبەر ئەوە بە نەخۆشییەکی (pathologi-cal)ی ئاسایی فەرهەنگی ئافرەتان دادەنرێت، وە کاردانەوەی کلتوور و فەرهەنگ لە سەر کەسایەتی ئافرەتەکە.

ج. کەسایەتی لەدەر : (Histrionic Personality Disorder)

ئەو کەسانەی ئەو جۆرە نەخۆشییەی کەسایەتییان هەیە، ئەوا: زۆر گرنگی بە دەربڕینەکانی خۆیان دەدەن، وە تەنانەت لە هەڵسوکەوتەکانیان تەمسیلی نیشان دەدەن، وە حەز بە ڕازی بوونی دەوروبەرییان دەکەن هەر بۆیە بە بەردەوامی بە دوای ڕازی بوون و پێزانینی دەوروبەرییان دەبن. ئەوە لە بیر نەکەین، وە لەبەر ئەوەی هەموو دەم بیری لە لای ئەوەیە کە خەڵک هەردەم لێی ڕازی بێت، وە پێزانینی بۆی هەبێت و ترسێک بەردەوام لە ناخیدا هەیە و نەوەک خەڵک خۆشی نەوێت! وە یان ترسان لەوەی کە نەوەک وویستەکانی لای کەسانیدی جێگای ڕەزامەندییان نەبێت، هەموو دەم ئەو کەسانە هەروەک بپارێنەوە و زەین و سۆزی خەڵکانیدی بۆ خۆیان ڕادەکێشن. کەسەکە هەڵبژاردنی جلوبەرگی وەستایانە دەبێت، جلوبەرگی پێیەوە دیارە کە لە ڕەنگ و نوێی و جوانی کەسەکە بەدوایدا چووە، وە لە قسە کردن بە قووڵی قسە دەکات و قسەکانی دیارە و بە پەلەیە و سەرنج ڕاکێشانی تێدایە، وە قسەکانی سەرپێی و سەرچیخە و ڕووکەشییە. هەرچی سەبارەت بە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانییە بە خەڵک و عەوام، ئەوا: بە گوێرەی سۆز و عاتیفە دەبێت، بەڵام پەیوەندییەکانی متمانەدار نیین. ئەو کەسانەی کە نزیکێکیان هەیە یان ئەندامێکی ماڵەوەیان هەیە، وە نەخۆشی دژەکۆمەڵگای هەیە یان تووشی ئاڵوودە بوون بە ئەلکهول (مەی) هەیە، ئەوا: ئەوانە زۆرتر ئەگەری تووشبوونیان بەو جۆرە نەخۆشییەی کەسایەتی هەیە. ژنان زۆرتر لە پیاوان ئەگەری تووشبوونیان بە کەسایەتی لەدەر هەیە، ئەمەش لەوانەیە بە هۆی کارتێکەری فەرهەنگی بێت کە وابکات ئافرەتان زۆرتر لە پیاوان تووشی ئەو جۆرە نەخۆشییەی کەسایەتی ببن. سیفاتەکانی جوانی، سەرنج ڕاکێش و سۆزداری زۆرتر لە کۆمەڵگاکان بۆ ئافرەتان لەوەی بۆ پیاوان بەکاردێت، وە بەهۆیەوەی ژن دەناسرێتەوە. هەرچەند ئەوانەی لە بواری بەرگری کردن لە مافەکانی ئافرەتان کار دەکەن، هەندەک لەو سیفاتانەی کە دەدرێنە پاڵ ئافرەتان بە پەسەند نازانن، وە باس لەوە دەکەن کە ئەو جۆرە وەسفانە بە هۆی پیاو سالارییەوە هاتوون.

ح. نەخۆشی کەسایەتی هەستیار (Narcissistic Personality Dis-order)

ئەو کەسانەی ئەو جۆرە نەخۆشییەی کەسایەتییان هەیە، ئەوا: کە کەسێکی لێهاتووە، وە گرنگ و بوونی پێویستە و خۆی لای گرنگە، وە هەموو دەستەکەوتەکان هەر هی ئەون. ئەو جۆرە کەسانە، هەموو کات حەز بە زاڵ بوون و بیری دیکتاتۆریان دەبێت، وە خۆی بە شایەن دەزانێت، وە بەردەوامی داوا دەکات کە گرنگی پێبدەن. هەر بە ڕەفزێکی یان ڕەت کردنەوەیەکی بچووک زۆر ئاستەنگە بۆ ئەوان، وە ئەگەر ڕوویدا تووشی تووڕەبوونێکی زۆری دەکات یان تەواو شەرمن دەبێت. هەرچی سەبارەت پشت بەستنی بە خەڵکانیترەوە وەک مانایەکی لاوازی کەسایەتییەکەی، وە هەرچەند هەتا هەتایی لە پەیوەندییەکانی سەرکەوت نابێت مەگەر ئەگەر کەسەکەی بەرامبەری بیەوێت یارمەتی بدات، وە لەو ڕۆح زلییەی قووتاری بکات. ئەو جۆرە کەسانەی ئەو جۆرە نەخۆشییەی کەسایەتییان هەیە، ئەوا: هەموو دەم خەڵک پۆڵێن دەکەن بۆ کەسانی پۆزەتیڤ (باش)، وە نێگەتیڤ (خراپ)! وە ئەو کەسانە لە پۆڵێن کردنی خەڵک بەوەی کە هەیە لە ڕووی کۆمەڵایەتی لە سەرووی خۆیەتی، وە ئەوانیدی لە خوار خۆی.

وە ئەگەر کەسێکی خاوەن بەهرە ببینن، وە کەسێکی بەهێز ببینن لە ڕووی کەسایەتییەوە، ئەوا: سوێی دەبێتەوە و حەسوودی پێ دەبات، وە دەست بە تەکتیک و فێڵ دەکات بۆ ئەوەی هەموو باشییەکانی ئەو کەسە ببات، وە بە ناوی خۆی بکاتەوە و بیکات بە هی خۆی.



نەخۆشییە دەروونییەکان لەناو یاریزاناندا

Psychological Problems of the Athlete



وەنەبێت کە یاریزانان لەکەسی ئاسایی زۆرتر تووشی نەخۆشییە دەروونییەکان ببن! بەڵکو هەروەک چۆن کەسێکی ئاسایی ئەگەری تووشبوونی بەنەخۆشی دەروونی هەیە، هەر بەم شێوەیەش یاریزان هەمان ئەگەری هەیە و هەروەک کەسێکی ئاساییە لە مەترسی تووشبوون بە نەخۆشی دەروونی. هەر بۆیە: زۆر ئاسایی هەروەک کەسانیتر لەوانەیە، کە: نەخۆشی خەمۆکی، ڕاڕایی، بەکارهێنان و ئاڵوودە بوون بەماددەکان لەیاریزانانیش ببینرێت. یەک جیاوازی لەئەگەرەکانی تووشبوونی یاریزان بە نەخۆشییە دەروونییەکان لەگەڵ کەسی ئاسایی، ئەوەیە: کە یاریزانان کەمتر تووشی نەخۆشییە دەروونییە درێژخایەنەکانی، وەکو: نەخۆشی شکستەخۆیی و نەخۆشی خەلەفان و بیرچوونەوە دەبن.

• **ئامانجەکان پزیشکی دەروونی یاریزانان: پزیشکی دەروونی تایبەت بە یاریزانان چەند مەبەستێک و ئامانجێکی هەیە لەوانە:**

ا. دۆزینەوەی نەخۆشییە دەروونییەکان: وە دوای دۆزینەوەیان لە یەک یاریزانەکە، ئەوا: تەواو چارەسەر کردنی و پێدانی چارەسەر و بەدوا داچوونی.

ب. توانای لە بەژداری لە یاری کردن: بە زانینی ڕەوشی دەروونی یاریزان یارمەتیدەر دەبێت لە هەڵسەنگاندنی توانانی یاریزان، وە هەتا چەند ئەگەر بەژدار بوو لە کردنی یاری کردن سەرکەوتن بە دەست دێنێت.

ت. تەندروستی و ساغی و سەلامەتی: ئەمەش بە پێدانی هۆشیاری دروستی و زیاد کردنی ئاستی ڕۆشنبیری تەندروستی لە یاریزانەکان.

پ. لایەنی کۆمەڵایەتی: بە زانینی پەیوەندی و لایەنە کۆمەڵایەتییەکانی یاریزانەکان و پەیوەندییان دەگەل یاریزانەکانیدی، وە توانای کار کردن و وەرزش کردن بە گرووپ و کۆمەڵ بۆ کردن و سازدانی یاریی..

ج. ڕاپۆرتی دەروونی لە سەر یاریزانەکان: کردنی بەدوا داچوون لە شێوەی پرسیار و وەڵام و زانینی پێویستییەکانی دەروونی یاریزانان، وە لە ڕووی دەروونییەوە هەڵسەنگاندنی باری دروونی یاریزانەکە، وە یاریزانەکە خۆی لە ڕووی دەروونییەوە چی بۆ پزیشک دەڵێت، وە یان دەنووسێت (Self Report Surveys).

• **چارەسەرییە دەروونییەکان یاریزانان:** هەموو کات پزیشکی دەروونی یاریزانان دەبێت کە هەماهەنگی تەواو دەگەل پزیشکی تیمی وەرزشییەکە، وە ڕاهێنەر و بەرپرسە ئیدارییەکان هەبێت. هەموو جار، پزیشکی دەروونی یاریزانان یاریزان کە نەخۆشی دەروونی هەیە یان لە ڕێگای پزیشکی تایبەتی تیپە وەرزشییەکەوە بۆ پزیشکی دەروونی دێت یان ڕاهێنەری تیپەکە یان دایک و باوک و کەسوکاری یاریزانەکە دیاری بکات، وە یاریزانەکە بهێنن بۆ لای پزیشکی دەروونی! وە هەمو وکات پێدانی چارەسەر و جۆری چارەسەر لە یاریزانێک، کە: نەخۆشی دەروونی هەبێت و بێتە لای پزیشکی دەروونی دوو جۆریان هەیە، ئەوانیش:

1. چارەسەر بە دانیشتن (Psychotherapy) ئەویش بە دانیشتن و گوێگرتن لەگەل یاریزان، وە یاریزانەکە باسی نەخۆشییە دەروونییەکەی خۆی بۆ پزیشکی دەروونی دەکات، وە پزیشک ڕێنمایی و چارەسەری



به قســـه کردن و ڕاهێنانــــی دەروونی تایبەت دەدات، وە دەرمان نادات.

2 Phar-□
macotherapy) هەر کە پزیشـــک تەواو لە نەخۆشـــی یاریزانەکە دڵنیا بوو، وە زانی کە بە پێدانی ڕێنمایـــی و ئامۆژگاری دەوری هەیە بـــەڵام نابێتە تەواو چارەســـەر کردنی تەواو و لێرەدا پزیشک پەنا بۆ پێدانی دەرمان دەبات، وە چارەســـەری دەروونی بە دەرمانە دەروونییـــەکان دەدات بـــە یاریزانەکە لەگەڵ هەموو ڕێنماییەکان.

3 Confidenti-□
ality) هەرچی سەبارەت بە نهێنی نەخۆشیی یاریزانەکەیە، ئەوا: دەبێت تەواو پارێزراو بێت، وە هەروەها تەنای لە پرسی پزیشکی دەروونی لە کاتی پێویســـتی بە پزیشـــکێکیتر دەبێت ڕەزامەندی یاریزانەکە وەربگیرێت، وە پرســـی پێ بکرێت. ئەوە نەبێت، کە: مەسەلەیەک لە باری دەروونی یاریزانەکە هەبێت، وە مەترسی بۆ کەسیدی هەبێت و ترسناک بێت، ئەو کات: ئاســـابیە بە بێ ڕاوێژ بە یاریزانەکە، ئاگاداری بدات. هەموو کات دەبێت پزیشـــکی دەروونی دەبێت پەیوەندی تـــەواوی لەگەڵ یاریزانەکە هەبێت، وە پارێزگاری لـــێ بکات و هەروەها تەواوی نەخۆشییە دەروونییەکە لە یاریزانەکە دیاری بکات، وە ئەو کات بە هۆی پەیوەندی نێوانیان و بەگوێرەی ڕێنماییە پزیشکییەکان چارەسەری نەخۆشییە دەروونییەکەی بکات.



دووگیانی مەترسیدار

هەر کاتەک ژنەک دووگیان بوو، دووگیانییەکەی بە هەر هۆیەکەوە بێت گرفت و ئاڵۆزی و مەترسی بۆ دروست بوو، ئەوا: هەم خۆی و هەم خێزانەکەی تووشی دڵەڕاوکێ و بارێکی دەروونی خراپ دەبن، وە مەترسییان لا دروست دەبێت! وە لە خۆی و لە کۆرپەکەی ناو زگی دەترسێن و بە هەڵەداوان دوای چارەسەر دەگەڕێن.

هەر بۆیە: زانینی چۆنیەتی دووگیانی بوون، وە خۆ دوور گرتنی ژنە دووگیانەکە لە هەموو ئەو ئەرکانەی کە مەترسی بۆ سەر دووگیانییەکەی دروست دەکات، وە دوور بوون لەو فاکتەر و هۆکارانەی کە کاردانەوەیان دەبێت لە سەر دووگیانی، وە گرنگیدان بە هۆشیاری دروستی لە لایەن ژنی دووگیان ، وە شێواز و چۆنیەتی ڕەفتار کردن و جووڵانەوە و کار کردن لە کاتی دووگیانیدا یارمەتیدەر دەبێت لەوەی، کە: ژنەکە بە ساغ و سەلامەتی و بەبێ هیچ ماک و ئاڵۆزییەک زگەکەی بکاتم وە کۆرپەکەی ببێت. دووگیانی لە خۆیدا نەخۆشی نییە! وە هیچ بە نەخۆشی ئەژمارد ناکرێت، وە حاڵەتێکی فەسلەجییە و ژن تیایدا دەکەوێت. ئەوە نەبێت لە هەندێک حاڵەتدا، گرفت بۆ دایک و کۆرپەکەی ناو زگی دروست دەبێت، کە: ئەگەر سەردانی ڕێکی پزیشکی ئافرەتان بکات، وە چاودێری دایکایەتی بکرێت، ئەوا: ئەو مەترسییە لە خۆی و لە کۆرپەکەی ناو زگی نامێنێت و لا دەچێت.

- **چاودێری کردنی ژنی دووگیان، کە: خوێن دەبینێت:** لە هەر دوو سێ مانگی یەکەمی دووگیانی، هۆکاری سەرەکی خوێن دیتن، بریتی یە لە: لەبارچوونی کۆرپەلە (Abortion). لەبارچوونی کۆرپەلە، بریتی یە لە فڕێدانی کۆرپە پێش تەواو دروست بوونی، واتە: پێش (٢٠) حەفتە یان فڕێدانی ئەو کۆرپەیەی کە کێشەکەی لە (٥٠٠ گم) کەمتر بێت، کە: لەوانەیە یان لەخۆیەوە (spontaneous) بێت یان بە هۆیەکەوە (induced) بێت. وە نەبێت دیتنی خوێن لە نیوەی یەکەمی دووگیانی تەنیا (لەبارچوون) هۆکاری بێت بەڵکو هۆکاریتریش هەن، وەکو: دووگیانی دەرەوەی منداڵدان (ectopic pregnancy) یان نەخۆشییەکانی منداڵدان (Gestational Trophoblastic disease). هەرچی لە نیوەی دووەمی ماوەی دووگیانی، وە بەتایبەت لە سێ مانگی دوایی دووگیانی (third trimester) هۆکاری سەرەکی خوێن دیتن، بریتی یە لە: ناوەڵی خزاو (placenta previa) و پێلاش جیابوونەوە لە ناوەختدا (Abruptio placentae)یە. خوێن دیتن لە

ئەگەر نەبوو، ئەوا: ئامادە بکرێت.

4. زانیاری و داتای تەواو لە سەر ژنەکە و دووگیانییەکەی خڕ بکرێتەوە، وە بزانرێت کە: سەرەتای دووگیانییەکەی چۆن بووە؟! کەی خوێنەکەی دیتییە؟! لەگەڵ کردنی پشکنینەکانی، وەکو: (ڕێژەی خوێن، گرووپی خوێن، پشکنینی هۆرمۆنەکان) بۆ تەواو شیکردنەوە و شیکارییەکان.

5. بوتڵی خوێن ئامادە بکرێت، وە خوێنەکە لەگەڵ خوێنی ژنەکە گوونجاندنی بۆ بکرێت (cross match)، وە بەتایبەت ئەگەر خوێن بەربوونەکە و خوێن دیتنەکە زۆر بوو.

6. یارمەتی تەواوی ئەو ژنە بدە، کە: تووشی خوێن بەربوون و خوێن دیتن بووە! ئەویش: بە ئارام کردنەوە و ڕەواندنەوەی ترسەکانی ژنەکە، وە بە ئامادە بوون لە کاتی پێویستی و ڕوونکردنەوەی تەواوی ئەو حاڵەتانەی کە بە سەر ژنەکە داهاتووە، وە بەهەماهەنگی تەواو لەگەڵ خێزانەکەی. لە ڕووی دەروونییەوە، ئەگەر ژنەکە مەترسی لە دەستدانی کۆرپەکەی لێدەکرا، ئەوا: تەواو ئامادەی بکە، کە: قەبووڵی واقیعەکە بکات. بزانە، کە: ئایا ژنەکە تووڕە دبێت؟! قەبووڵی دەکات؟! مات دەبێت؟! یان تووشی نەخۆشی خەمۆکی دەبێت؟! یان خۆی سەرزەنشت دەکات؟!

7. خانەوادەکەی: دوای هەموو ئەمانە، ئەوا: لە سەر پزیشکەکە پێویستە کە هەموو ڕاستییەکان دەربارەی حاڵەتی ژنەکە بۆ پیاوەکە (مێرد)ی ژنەکە بەیان بکرێت، وە بۆی ڕوون بکرێتەوە. وە هەروەها هەر مەترسییەک لە سەر تەندروستی و ژیانی ژنەکە و ژیانی کۆرپەکەی ناو زگی بە پیاوەکەی بگووترێت، وە ئەویش بۆ بڕیاردان هاوکاری ژنەکەی بکات، وە هەردووکیان بڕیار لە سەر قۆناغی داهاتوو و چارەسەری بدەن.

- **سەرچاوە:**

Contemporary Maternal-Newborn Nursing Care,
.6 th Edition



کاتی دووگیانیدا بە هەر هۆکارێک بێت، ئەوا: چاودێری کردنی ئەو ژنەی کە لە کاتی دوو گیانیدا خوێن دەبینێت هەمووی هەمان ڕێنمایی و چاودێری کردنی هەیە.

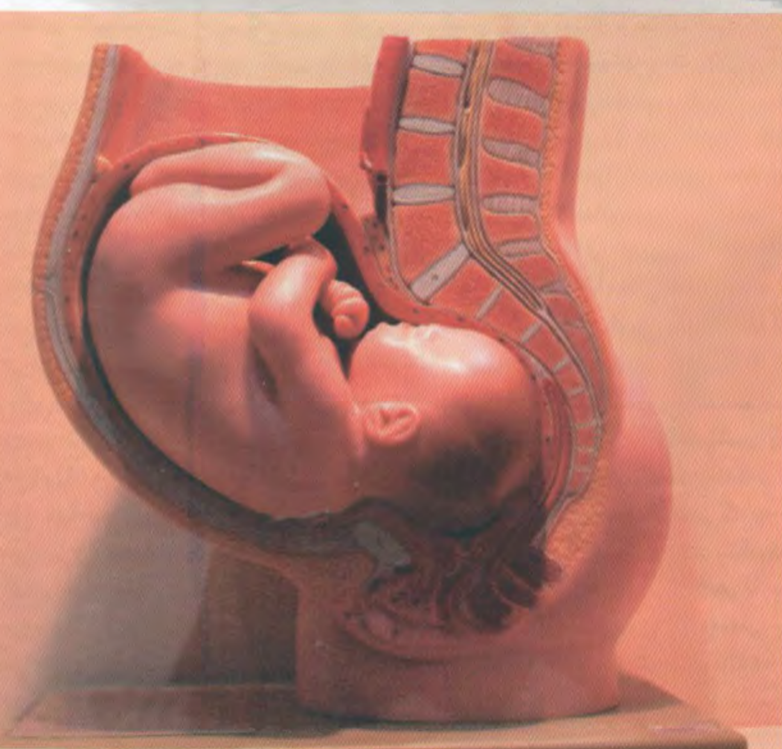
- **چاودێری کردنی ژنی دووگیان، کە: خوێن دەبینێت:** دیتنی کەمەک خوێن (spotting) لە کاتی دووگیانیدا گەلەک باوە، وە هەموو کات دوای جووتبوون (sexual intercourse) یان دوای ماندوو بوون ڕوو دەدات، ئەمەش چونکە منداڵدان هەر هەندە زەبرێکی کەمی بەرکەوێت بە هۆی ئەوەی کە خوێنی تێدایە زوو بە خوێن دادێت و خوێن دەبینرێت. خوێن دیتن هەرچەندەک بێت، دەبێت ژنەکە کە دووگیانە هەر بڕەک لە خوێنی دیت، ئەوجا: قەترەک بێت یان زۆر بێت باس بکات! هەتا پزیشکی ئافرەتان و لەدایک بوون بەدوا داچوونی بۆ بکات. هەر بۆیە: هەر کاتەک ژنەک هات، وە خوێنی دەدیت دەبێت هەموو ئەو ڕێکارانەی بۆ بکرێت:

١. فشاری خوێنی وەربگیرێت و ژمارەی لێدانەکانی دڵی بپیورێت.

٢. سەیری ژنەکە بکرێت، وە بزانرێت کە: نیشانەکانی هێدمەی (shock) نییەتی، کە: ڕەنگی سپی پات و زەرد دەبێت، سارد بوونی پەلەکان، پێست، ئارەقە کردن، تەنگەنەفەسی، نائارامی.

٣. بزانرێت، کە: بڕی چەند لە خوێن دەبینێت، لە کاتەکی دیاری کراودا؟! وە بە تەواوی لێکۆڵینەوە و پرسیار کردن، وە هەتا دەبێت تەواو لێی وی بکەوین.

٤. ئەگەر ژنەکە دووگیانییەکەی لە (١٢) حەفتە و بەرەو ژوورتر بوو ئەوا: لە لێدانەکانی دڵی کۆرپە ووێ بگرە، ئەویش بە بەکار هێنانی دۆبلەر (Dop-pler).



- **چارەسەر کردن:**

1. دانانی کانیۆلا: ئەو ژنەی کە هاتووە، وە خوێنی لەبەر دەڕوات و خوێن دەدینێت، ئەوا: یەکسەر کانیۆلای بۆ دادەنرێت، هەتا ئامادە بێت بۆ پێدانی ژیناو و چارەسەری بەڕێگای خوێنهێنەر (IV) بدرێتێ.

2. ئامێر و کەرەستەی تاقیکردنەوە و پشکنینی ژنەکە ئامادە بکرێت، وە ئامادە کرا بێت.

3. ئۆکسجین (هەوا) بەر دەست بێت، وە

نۆرینگە

Pzishk Clinic

پ١/ کاوان، مامۆستا، سیدەکان: تەمەنی نێوان ژن و مێرد چەند بێت باشە؟! وە ئەگەر پیاوێک بیەوێت، کە: ژنێک بێنێت دە ساڵ تەمەنی بچووکتر بێت لە خۆی، ئەوا: ئایا لە ڕووی پزیشکییەوە دروستە یان دروست نییە؟!

و/ سەرەتا هاوسەرگیری بەمەرجێک بە گوێرەی یاسا و ڕێسای مرۆیی و ئایینی و یاسا باوەکانی وولات بێت، ئەوا: هەموو کات زۆر پیرۆزە و هەموو کات دەبێت هان بدرێت، وە هاوسەرگیرییەکە هەر چۆنێک بێت! وە باشترە کە لە ڕاگەیاندنەکان هاندانی زۆر بۆ هاوسەرگیری بکرێت، وە بە هیچ شێوەیەک هاوسەرگیری قورس نەکرێت بەڵکو هانی کوڕان و کچان بدرێت، کە: کچان شوو بکەن و کوڕ ژن بهێنن. هەر ئەوە نەبێت، کە: پێش ئەوەی کە ژن و مێرد لەیەک مارە بکرێن، واتە: کوڕ و کچەکە دەبێت سەردانی بنکەی تایبەتمەندی هاوسەرگیری بکەن و پشکنینی تایبەت بە هاوسەرگیری بۆ خۆیان بکەن، هەتا دڵنیا بن لەوەی کە هیچ جۆرە نەخۆشییەکیان نییە، وە باری تەندروستی کوڕەکە و کچەکە تەواوە و دوورن لە نەخۆشییەکان، وە مەترسی خستنەوەی منداڵ و نەوەی نەخۆشییان نییە. هاوسەرگیری گرێبەستێکە (کۆنتراکتێکە) بە فەراهەم بوونی باری جەستەیی و دەروونی و ئابووری و کۆمەڵایەتی و ژیانی دوو تاک (کچ و کوڕێک)، کە: دوای ڕازی بوون دەبنە ژن و مێردی یەک! لێرەدا، دەبینین کە: هەردووک دەبێت بە یەکتری ڕازی بین، وە یەکدی قەبووڵ بکەن. واتە ئەوانە سەرەتا بڕیار بدەن، ئەوجا دواتر مەسەلەکانیدی دێتە گۆڕێ کە پشکنین و زانینی باری جەستەیی و دەروونی و تەندروستی هەردووکیانە، وە دواتر کردنی پشکنینە تاقیگەییەکانە. هەر بۆیە: قەت نابێت، وە بە هیچ جۆرێک لە هیچ ڕاگەیاندنێک باسی هاوسەرگیری بە گشتگیر بکرێت بەڵکو چۆن هەموو مرۆڤەکان لە یەکتری جیاوازن، وە یەک بە ئەوەیدی ناچێت! هەر بۆیە: لە پرۆسەی هاوسەرگیریش وایە، وە هاوسەرگیرییەکان لە یەکیدی بەگوێرەی ئەو بارودۆخ و حاڵەت و شێوازەی کە لە سەری ڕێککەوتوون جوودایە. هەر لەبەر هەموو ئەمانە پێویست دەکات، کە: بەشێوەی ڕەها و بەگشتگیر باس لە هاوسەرگیری نەکرێت، وە تەنیا ئەوە نەبێت هەموو هانی هاوسەرگیری بدەین بۆ ئەوەی بە زۆری ئەو پرۆسەیە ئەنجام بدەن. مرۆڤ ئەگەر سەیری تەمەنی خۆی بکات، ئەوا: مرۆڤەکان لە لێکدانەوەی تەمەن دوو جۆرە تەمەن ئەژمارد دەکرێت، کە بەمشێوەیە:

- تەمەنی ساڵ :(Chronological Age) کە ئەو تەمەنەیە، کە: لە ڕۆژی لە دایک بوونەوە ئەژمارد دەکرێت، لە چ ڕۆژ و ساڵ و مانگ کەسەکە لە دایک بووە، هەتا ئەو وەختەی کە تەمەنی کەسەکە ئەژمارد دەکرێت حسێب دەکرێت، بۆ نموونە: دەووترێت کەسێک لە (١٩٨٠/٠٧/٠١ز) لە دایک بووە، ئەوا: تەمەنی هەتا هەنووکە دەکاتە (٣٥) ساڵ.
- تەمەنی دەروونی :(Psychological Age) ئەو کەسە کە لە تەمەنی ساڵ تەمەنێکی کورتی هەیە بەڵام لە ڕووی دەروونی و بیر کردنەوە گەورەتر لە تەمەنی خۆی، خۆی نیشان دەدات. بۆ نموونە: گەنجێک لە تەمەن لە کارێکی بازرگانی زۆر سەرکەوتوو دەبێت، وە لەگەڵ تەمەنی ساڵی ناگوونجێت بەڵام ئەو گەنجە هەست دەکات، کە: تەواو پڕ بووە و پێگەیشتووە ئەوە تەمەنی دەروونی گەورەیە بەڵام لە هەمان کاتدا یەکێکیدی کە تەمەنی ساڵی گەورەیە بەڵام هەر کیفایەت ناکات، وە هەر دەڵێت بێت و تێر نابێت، ئەوا: ئەوە تەمەنی دەروونی بچووکە.
- تەمەنی بایۆلۆجی :(Biological Age) ئەو تەمەنەیە کە ئەژماردن بۆ لاشە و توانا و جەستەی کەسەکە دەکرێت، واتا: هەتا چەند ئەو کەسە ساغ و سەلامەتە و ئەگەری تووشبوونی بە نەخۆشی نییە و کەمە، وە بە مەزەندەی مرۆڤەکان تەمەنی بە ساڵ دەکات. ئەو کەسانە، کە: پشکنینیان بۆ دەکرێت دەردەکەوێت کە تەمەنی بە ساڵ ئەژمارد دەکرێت گەورەیە بەڵام لە ڕووی زیندەچالاکییەکانی ناو لەش و کردارە بایۆلۆجییەکان کە بۆ زیندوو بوونی خانەکانی لەش پێویستن هەمووی نوێن و لە کار نەکەوتوون و نەخۆشییان نییە. وە ئەوانە هەیانە لە ئاکاری دەرەوەشییان دیارە، بۆ نموونە: کەسێک کە تەمەنی بە ساڵی دەگاتە حەفتا ساڵ بەڵام لە پشکنین کاتژمێری بایۆلۆجی لەشی وا نیشان دەدات، کە: تەمەنی بچووکترە! دەبێت هەموو ئەوەش بزانین، کە: سەر سپی بوون (واتە: گۆڕانیرەنگی تاڵە مووەکان) و هاتنی چرچ و لۆچ لە دەم و چاو، ئەوانە: لە ڕووی پزیشکییەوە بە نیشانەی چوونە تەمەنەوە ئەژمارد ناکرێت بەڵکو هەندە لای خەڵکی گرنگی هەیە، لای پزیشکان ئەو دەورەی نییە! کە ئەو کاتژمێرە بە (DNA Clock)یش دەناسرێت، وە بەوەوە دەردەچێت کە کەسێک تەمەنی بە ساڵ هەیە بەڵام لە تەمەنی بایۆلۆجییەوە بچووکە و ئەگەری زۆرتر ژیانی هەیە، هەر بۆیە: بە گوێرەی ئەوەوە بڕیاری لەسەر دەدرێت نەک بە گوێرەی تەمەنی بە ساڵ. ئەمەش زۆ ئاساییە، کە: ئەگەر لە هەر کچێک بپرسیت، وە بڕیاریدان لە دەست خۆی بێت (بەمەرجێک کوڕ و کچ عاشق نەبووین، وە یان پەیوەندی لە بنەوەیان نەبوو بێت)، وە بڵێیت: ئایا شوو دەکەیت بەو کەسە کە تەنیا لەوانەیە هەندە ساڵە (بەمەزەندەی مرۆڤ) بەیەکەوە بن، ئەوا: یەکسەر بڕیارەکەی گۆڕانکاری بە سەردا دێت، وە ئەگەر نەشیگۆڕێت. وە هەروەها بۆ کوڕەکەش، بە هەمان شێوە.

لەوەی باسکرا، ئەوە دەردەکەوێت کە: ئاساییە دوو کەس بچنە پرۆسەی هاوسەرگیری و هەرچەند نێوانی تەمەنیان بێت! مادام ئەو دوو کەسە بە یەکتری ڕازین، وە هەموو مەرجەکانی کۆنتراکت و گرێبەستەکە جێبەجێ بووە، ئەوا: ئاساییە هاوسەرگیری بکەن، وە ببن بە ژن و مێردی

یەک و بەیەکتر حەڵاڵ بن. هەرچی سەبارەت بە نێوانیان چەند بێت، ئەوا: ئێمە وەکو پزیشکان حەز بەوە ناکەین کە نەوەیەک لەگەڵ نەوەیەکیتر هاوسەرگیری بکات، وە هەموو ئەوە دەزانین کە تەمەنی یەک نەوە (٣١) ساڵە!! هەرچەند هەبووە و دەبیت و دەمێنێت کە لە سەرووێ ئەوەوە هاوسەرگیرییان کردووە بەڵام ئەوە بۆ تەمەن بەشێوەیەکی گشتی باشترە کە نەوەیەک لە یەکێکیدی ژن نەهێنێت. هەموو کاتیش، کە: ئەو جۆرە هاوسەرگیرییە دەبێت، ئەواڵ زۆربەی جارەکان تەمەنی بووک بچووکە و تەمەنی پیاوەکە هەیە! لێرەدا، دەبێت ئەوە بزانرێت کە ئەو پیاوانەی کە لە ناوەندی تەمەنییان و کچێک لە خۆیان بچووکتر دەهێنن، ئەوا: بۆ کچەکە ئەگەری بوونی منداڵ و خستنەوەی وەچە زۆرترە وەک لەوەی کچەکە مێرد بە کوڕێکی هاوتەمەنی خۆی بکات، ئەمەش چونکە: ئەو کوڕەی کە هاوتەمەنی خۆیەتی لە ڕووی سەرجێی کردن هەندە شارەزا نییە، هەر چەندە لە ڕووی چالاکی و ئەکتیڤ بوونەوە زۆر چالاکە و ئەکتیڤە، وە هەر بۆیە: ئەگەری دووگیان کردنی ژنەکە کەم دەبێتەوە بەڵام لەوەی کە مێردی بەو کەسە کردووە، کە: لە نێوەندی تەمەنە، ئەوا: بە هۆی ئەوەی کە پیاوەکە بیرۆکە و کردن و پارکتیزە کردنی کاری سەرجێی وەستایانە هەڵسوکەوت دەکات، ئەوا: ئەگەر دوووگیان بوونی ژنەکە زۆرترە، وە زووتر منداڵی بە زگ دەکەوێت. ئەوە لە ڕووی پزیشکییەوە، وە ئەوە لە بیر نەکەین کە ئەو کچانەی کە مێرد بەو کەسانەیان کردووە، کە: لە ڕووی تەمەنەوە لە خۆیان گەورەترن، ئەوا: هەتا ڕادەیەک باری دارایی و ئابووری ماڵییان جێگیرتر دەبێت، وە کەمتر تووشی هەندێک گرفت دەبن کە لەوانەیە لەو تەمەنە ڕوو بدات، کە هەر دوو کچ و کوڕ تەمەنیان بچووک بێت. ئەوەش لە بیر نەکەین، کە: وەنەبێت کە ئەو کچانەی کە مێرد بە کەسێک دەکەن، لە ڕووی کۆمەڵایەتی و توانج و تەشەر ڕوو بە ڕووی نەبنەوە، کە: لەوانەیە لە دەور و پشتییان یان لە برادەرەکانییان یان لە خەڵکانیدی بەرەو ڕووی ببنەوە، ئەوە جگە لە هەندێک گرفتیتری کۆمەڵایەتی کە لەو گۆڤارە بۆ باس کردنی نییە، وە تەنیا لێرەدا ڕوون کردنەوەی لایەنە پزیشکییەکەیە. ئەوەش لە بیر نەکەین، کە: مرۆڤ هەتا بکەوێتە ناو ساڵەوە ئەگەری دەرکەوتنی نەخۆشی زۆرتر دەبێت، وە بەتایبەت نەخۆشییە درێژخایەن و ماتەکان. هەرچی سەبارەت بە بەشی دووەمی پرسیارەکەتە، ئەوا: بە گوێرەی ئەو ڕوون کردنەوە ئاساییە کە خێزانەکەت بە دە ساڵ لە خۆت بچووکتر بێت، وە ئەگەر هیچ نەخۆشییەکتان نییە و سەردانی یەکەی پزیشکی هاوسەرگیری بکەن، وە پێشەکیش پیرۆزە! پیرۆزە!

پ٢/ سەیران، کەرکووک، شۆڕاو، کارمەندی تەندروستی: منداڵێکی تەمەن (5) ساڵمان هەیە، ئەوە دوو جارە تووشی هەوکردنی گوێی ناوەڕاست دەبێت! وە بردوومانە بۆ لای پزیشک، بەوە دیاری کردووە، کە: گوێی ناوەڕاستی تووشی هەوکردن بووە. وە هەر دوو جار دەرمانی بۆ نووسیووە، ئەوە جارێکیتر هەمیسان تووشهاتۆتەوە: ئایا چی بکەین بۆ ئەوەی منداڵەکەمان تەواو چاک بێتەوە؟ وە ئایا ئەگەر و مەترسی تووشبوونی بە کەڕ بوون و درەنگ بیستن هەیە؟

و/ نەخۆشی هەوکردنی گوێی ناوەڕاست (otitis media)، یەکێکە لە نەخۆشییە هەرە باوەکانی تەمەنی منداڵی! هەتا باووترین حاڵەتی نەخۆشییە لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا کە بە هۆیەوە منداڵ دەهێنرێت بۆ خەستەخانەکان، وە بۆ چارەسەری. ساڵانە زیاتر لە (١١%)ی خەڵک تووشی دێن، وە نیوەی ئەو ڕێژەیە لەو منداڵانەیە کە تەمەنییان لە خوار پێنج ساڵییە. وە نەبێت نەخۆشییەکی بی مەترسی بێت، ئەو نەخۆشییە ئەگەر هاتوو تەواو چارەسەر نەکرا، ئەوا: مەترسی هەیە لە ساڵی (١٩٩٠ز) بە ژمارە (٤٩٠٠) کەس بە هۆیەوە مردوون، وە لە ساڵی (٢٠١٣ز) ئەو ژمارەیە دابەزی بۆ (٢٤٠٠) کەس. ئەو نەخۆشییە کۆمەڵە نەخۆشییەکی گوێی ناوەڕاستە، کە: تووشی گوێی ناوەڕاست دێت. وە سێ جۆری هەیە، کە: هەوکردنی لە ناکاوی گوێی



ناوەڕاست (ACUTE OTITIS MEDIA)، کە: تیایدا نەخۆشەکە هەست بە ئازار لە گوێ، وە لە منداڵی ساوا گریان و خوراندنی گوێ و کەم خەوی، وە کەم خۆراکی و تا دەکات. هەرچی ئەویدیانە، بریتییە لە: هەوکردنی گوێی ناوەڕاست دەگەڵ بوونی ئاو و شلە (OTITIS MEDIA WITH EFFUSION)، کە: نەخۆشەکە هیچ نیشانەیەکی نییە، وە جار جار هەست دەکات کە گوێی بای کردووە یان هەوا دەکات. هەرچی جۆری سێیەمە، ئەوا: بریتییە لە هەوکردنی گوێی ناوەڕاستی بێمدار (CHRONIC SUPPURATIVE OTITIS MEDIA) کە لەمەش نەخۆشەکە تووشی هەوکردنی گوێی ناوڕاست دەبێت، کە: ماوەی دوو حەفتەی دەخایەنێت و لەگەلیدا نەخۆشەکە ئاو و کێمی لە گوێی دێت. وە قەت نەخۆشەکە لەمەی دوایی ئازاری نابێت، وە لەوانەیە وەکو ماک و ئاڵۆزی هەوکردنی لەناکاوی گوێی ناوەڕاست بێت. هەرچەند چارەسەری زۆر ئاسانە، کە: بە پێدانی دەرمانی ئازارشکێن و دەرمانی دژە زیندەگییە بە منداڵەکە، وە چارەسەری ئاسانە خۆ ئەگەر چارەسەر نەکرا، وە نەخۆشییەکە بە هەندە وەرنەدەگیرا، ئەوا: ئەگەری دەرکەوتنی ماک و ئاڵۆزییەکان زۆر دەبێت! کە لەوانەیە نەخۆشییەکە سیرایەت بکێشێت، وە ببێتە هۆی دڕانی پەردەی گوێ، وە یان هەوکردنی ئەو کەلێن و بۆشاییەی ەە دەگرێتە پشتەوەی گوێ (MASTODITIS) ! وە کەمتر لەوانەیە کەسەکە تووشی نەخۆشی ماکەکانی مێشک بە هۆی ئەو میکرۆبەی بووەتە هۆی هەوکردنەکە، هەروەک هەوکردنی پەردەی مێشک. لەو کەسانەی کە تەواو چارەسەری هەوکردنی گوێی ناوەڕاست ناکرێت، ئەوا: هەموو ئەو شلەیە دەبێتە هۆی تەقینی پەردەی گوێ! وە ئەگەر ئەو شلە و ئاوەی لەودیو پەردەی گوێ هەیە، ئەگەر هەندە بێت، ئەوا: بە ئاشکرا دەردەکەوێت کە کێمی لە گوێ دێت، وە بەتایبەت لە شەودا سەر سەرین بە کێم دەبێت. لەو کەسانەی کە بەرگری لەشیان تەواوە، ئەوا: دوای تەقینی پەردەی گوێ بەهۆی کارا بوونی بەرگری لەش دەست بە سەر هەوکردنەکەدا دەگیرێت، وە هەوکردنەکە بەرزەفت دەکرێت، وە دواتر سەر لە نوێ پەردە خۆی نوێ دەکاتەوە. هەرچی سەبارەت بە کەڕ بوون و درەنگ گوێ لێ بوونە، ئەوا: لەوانەدا ڕوو دەدات کە چەند بارە تووشی هەوکردنی گوێی ناوەڕاست دەبن، وە یان زۆر تووشی هەوکردنی گوێی ناوەڕاستی کێمدار دەبن، وە یان تووشی هەوکردنی گوێی ناوەڕاستی درێژخایەن دەبن، ئەوانە ئەگەری تووشبوونیان بە درەنگ گوی لێ بوون، وە گوی لێ نەبوون زۆر دەبێت. لە سەرانسەری جیهاندا، ساڵانە (١٤١) ملیۆن کەس بە هۆی هەوکردنی گوێی ناوەڕاست تووشی گوێ لێنەبوون و کەڕ بوون دێن، کە: ئەمەش زۆرتر لە ڕەگەزی نێر دەبینرێت وەک لە بەراورد بە مێ. هەر بۆیە: باشترە ئەو کەسانەی کە ئەگەری زۆر تووشبوون بە هەوکردنی گوێی ناوەڕاستییان هەیە، ئەوا: دەتوانن ساڵانە ڤاکسینی پەتای سەرما بوون و پەسیوو لەخۆ بدەن، بۆ ئەوەی هەرچەندی بکرێت لە نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسەدان بەدوور بن و ئەگەری دووبارە تووشبوونەوەیان بە هەوکردنی گوێی ناوەڕاست کەم ببێتەوە. وە هەروەها ئەو منداڵانەی لە ناو ئەو خێزانانە دەژین کە تۆز و خۆڵ و دووکەڵییان زۆرە، ئەوا: زۆرتر ئەگەری تووشبوونیان بە هەوکردنی گوێی ناوەڕاست هەیە، هەر بۆیە: پێویست دەکات کە ئەو جۆرە خێزانانە هانی ئەندامانیتری ماڵەوەیان بدەن، کە: واز لە جگەرە کێشان بهێنن! وە چیدیتر جگەرە نەکێشن چونکە دەبێتە هۆی تووشبوونی منداڵەکەیان بە جارەکیدی لە هەوکردنی گوێی ناوەوە، وە دووبارە تووشبوونەوە. وە ئەگەر کەسەکە لە ناو خێزان و ماڵەوە جگەرە نەکێشێت، ئەوا: ئەگەری تووشبوون و دووبارە تووشبوونەوەی منداڵەکە کەمتر دەبێت. وە ئەوەش لە بیر نەکەین، کە: هەموو دیراسە و لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان دەرخستووە، کە: ئەو منداڵانەی لە یەکەم دوازدە مانگی تەمەنییان بە شیری دایکیان گۆش دەکرێن، وە شیری دایکیان دەخۆن، ئەوا: هەتا ڕادەیەک دوور دەبن لە تووشبوون بە هەوکردنی گوێی ناوەڕاست! هەر بۆیە: هەموو ڕاگەیاندن و ڕۆناکبیر و ڕۆشنبیر و مامۆستا و پەروەردە و ئاین هانی شیرپێدانی سروشتی بدەن، وە دایکان هان بدرێن کە شیری خۆیان بدەن بە منداڵ و کۆرپەکانیان. وە حکومەت بیکات بە پرۆگرام و بەرنامە و هەموو جار هەڵمەتی گشتگیر بۆ هاندانی شیر پێدانی سروشتی بکات، وە تەنانەت باجی زۆر بخاتە سەر شیری قووتوو (قۆدی)! وە دژی هەموو ئەو کارانە بووەستێتەوە، کە: شیر پێداانی سروشتی بە خراپ بزانێت. وە دەبێت بە گژ هەندێک دەستەواژەی نادروست دابچێتەوە، کە: بە تێپەڕ بوونی کات لە ناو خەڵک بڵاوەی کردووە، وە بەتایبەت لەم دواییەدا بەوەی کە ژن، دەڵێن: شیرمان تێدا نییە! یان شیرمان نییە! بۆیە شیری خۆمان نادەین بە منداڵ و کۆرپەکانمان!؟ وە یان دەڵێن هەتا هەر بە گەنجی بمێنینەوە، وە گۆڕانکاری لە جەستەمان ڕوو نەدات، هەر بۆیە: شیر نادەین بە منداڵەکانمان!؟ ئەمانە هەمووی ناڕاست و نادروستن، وە هیچ پەیوەندییان بە زانستی پزیشکییەوە نییە!؟ وە هەمووی قسەی پیرەژنانە، وە لە ناو خەڵک دەبیسترێت. هەرچی سەبارەت بە پرسیارەکەی بەڕێزتانە، ئەوا: بە هۆی ئەوەی زوو پزیشک بە نەخۆشییەکەی زانیووە، وە چارەسەری بۆ نووسیووە! بۆیە: لە ماک و ئاڵۆزییەکان بەدوور دەبێت، وە زوو چاک دەبێتەوە. بە کورتی و بەکوردی، واتا: گرفتی لە بیستن بۆ دروست ناکات، وە هەروەک کەسێکی ئاسایی گەورە دەبێت.

پ/ ٣
بێخاڵ
کانەبی،
کۆیە:
دایکم

تەمەنی (٤٨) ساڵە هەموو کات خەمۆکی دەبوو، وە لەشی سارد هەڵدەگەڕا و نارەوان دبوو، وە دەرچوو کە: نەخۆشی کەمی غودەی دەرەقی هەیە! ئەوە ماوەی دوو ساڵە، کە: غودەکەی ئیش ناکات، وە وەستاوە. چەندەها دکتۆرمان کردووە، وە هەموو یەک دەرمانی بۆ دەنووسن. ئایا چی بکەین، هەتا باری تەندروستی ئاسایی دەبێتەوە؟ وە ئایا ئەو دەرمانەی کە بۆ چارەسەری کەمی غودەی دەرەقی بەکار دێت هیچ زەرەر و زیانی هەیە؟

و/ نەخۆشییەکانی غودەی دەرەقی یەکێکە لە نەخۆشییە باوەکان، وە دوای نەخۆشی شەکرە بە دووەم نەخۆشی کوێرە ڕژێنەکان دادەنرێت لە ڕووی باوی و زۆری ژمارەی ئەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشی غودەی دەرەقی هاتوون. ئەوجا، نەخۆشییەکانی غودەی دەرەقی هەر یەک نەخۆشی نییە بەڵکو کۆمەڵە نەخۆشییەکە، کە: لەوانەیە تووشی غودەی دەرەقی بێت، لەوانە: هار بوونی غودەی دەرەقی (کە تیایدا هۆرمۆنی دەرەقی زۆر دەبێت، وە بە زۆری دێتە سووڕی خوێنەوە و بە ناو لەشدا بڵاوەی لێدەکات)، کزبوون و لاواز بوونی غودەی دەرەقی (کە هۆرمۆنی دەرەقی کەم دەبێت)، وە تووشبوونی غودەی دەرەقی بە هەوکردن، ودروستبوونی گرێ و ئەستوور بوونی غودەی دەرەقی و شێرپەنجەی غودەی دەرەقی. ئەوجا، سەبارەت بە دایکت کە دەرچووە نەخۆشی غودەی دەرەقی هەیە، کە: نیشانەی نارەوانی، خەمۆکی، هەست بەوە کردن کە لەشی ساردترە، وە حەز بەوە دەکات کە هەموو دەم لە شوێنی گەرم دابێت، وە دەورویەری گەرم بێت، وە کێشی لەشی زیاد دەکات، وە زۆر خەوی دێت، وە دەنگی گڕ دەبێت! نیشانەشی دەبێت، وەکو: دڕ بوونی پێست، وە سارد بوونی پەلەکان، وەرینی موو، کەمبوونەوەی لێدانەکانی دڵ، وە ئەستوور بوونی پشتەچاو و زیاد بوونی چەوری ناوخوێن، وە پەنمان. ئەو نیشانانە، وە نەبێت هەموو بە یەک جار لە نەخۆشێک هەبن بەڵکو بەگوێرەی پلە و ئاستی کەمی هۆرمۆنی غودەی دەرەقی نیشانەکان لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت! هەر بۆیە: نەخۆش دێت، کە: هەموو نیشانەکانی نییە، وە لەگەڵ یەکدی یەک ناگرێتەوە، ئەمە وادەکات کە نەخۆشییە درەنگ ببینرێتەوە و دیاری بکرێت و زۆر جار بەو جۆرە نەخۆشانە ووتراوە، کە: نەخۆشی قۆڵۆنی هەیە یان نەخۆشی گرانەتای هەیە یان نەخۆشی زیاد بوونی چەوری لە ناو خوێنی هەیە یان دەروونی نەخۆشە، وە دیاری کردن و دۆزینەوەی نەخۆشییەکەی درەنگ دەکەوێت. وە ئەو نەخۆشییە زەحمەتییەکەی ئەوەندەیە هەتا دەدۆزرێتەوە و دەدزانرێت، کە: ئەو نەخۆشە ئەو جۆرە نەخۆشییەی هەیە! کە دۆزرایەوە، وە دیاری کرا کە نەخۆشەکە نەخۆشی کەم کاردن و کز بوونی غودەی دەرەقی هەیە، بۆ دواتر چارەسەری زۆر سووک و ئاسانە. کە زانرا، کە: کەسێک نەخۆشی کەم کار کردنی غودەی دەرەقی هەیە، ئەوا: هەنگاوی دووەم دەبێت ئەوە بزانرێت کە ئەو کەم کاردنە سەرەتاییە و لەخۆوەیە، واتە: (primary) یان بە ۆۆی هۆکار و نەخۆشیترەوە (second-ary)غودەی دەرەقییەکە تووشی کەم کار کردن و کەم ڕشتنی هۆرمۆنی دەرەقی بووە، وە غودەکە سست و لاواز بووە؟! وە دوای ئەوەی چووینە ئەو هەنگاوەی کە غودەی دەرەقی بە هۆی لەخۆوە و بە شێوەی سەرەتایی کەم کار دەکات، وە لاواز بووە ئینجا دەبێت بزانین، کە: نەوەک بە هۆی هۆکاری هەوکردن غودەکە هەوی کرد بێت، وە کار نەکات و لاواز بێت. ئەمەش چونکە ئەگەر هاتوو لاوازی و کەم کار کردنی غودەی دەرەقی بە هۆی هەوکردنی غودەی دەرەقییەوە بێت، ئەوا: کاتییە، وە زوو نەخۆشەکە نیشانەکانی نامێنێت! وە ئەگەر دەرمان بدرێت، ئەوا: بۆ ماوەیەکی کەم (تەنیا شەش مانگ) دەدرێت! وە لە هەندەک حاڵەتدا هەر دەرمان نادرێت. وە کە زانرا، کە: نەخۆشی کزبوونەکە بە هۆی هەوکردنە، ئەوا: هیچ چارەسەری لازم نابێت. وە ئەگەر نەخۆشی کزبوونی غودەی دەرەقی بە هۆی درێژخایەنی و سەرەتایی کز ببوو، وە کاری نەدەکرد، ئەوا: چارەسەری دەدرێتێ بۆ هەتا هەتایێ! کەواتە: هەنگاوەکانی چارەسەری سەرەتا دۆزینەوەی ئەوەی کە نەخۆشەکە کز بوون و کەم کار کردنی غودەی دەرەقی هەیە، وە دواتر دیتنەوەی هۆکاری کز بوون و کەم کاردنەکە، وە دوای ئەوە بڕیاردان لە سەر پێدانی هۆرمۆنی دەرەقی بە کەسەکە. ئینجا، دێینە سەر هەنگاوی بەدوا داچوون و چاودێری کردن، کە: نەخۆشەکە دەرمانی چارەسەر کرندی بۆ نووسرا، وە وەری گرت دواتر دوای (٦) حەفتە جارەکیتر دەبێت پشکنینی هۆرمۆنی دەرەقی بکات، وە دوای سێ مانگ، وە دواتر دوای شەش مانگ، وە دواتر دوای ساڵێک و کە کزبوونەوەکە نەما و کەسەکە کەوتە سەر دەرمانەکە، ئەوا: هەموو ساڵی یەک جار پشکنین بۆ ئاستی هۆرمۆنی دەرەقی دەکات. دەبێت پزیشک، ئەوە بە نەخۆشەکە بڵێت، کە: لە ماڵەوە ئەگەر هەستت کرد نیشانەکانت هەر ماوە یان بڵێت ئەگەر هەر نارەوان بووین یان خەوت زۆر دەهات، ئەوا: نەخۆشەکە دەبێت سەردانی پزیشک بکاتەوە، هەتا پزیشکەکە بەگوێرەی ڕێنماییەکان چارەسەری بۆ زیاد بکات و دەستکاری چارەسەرییەکەی بکات بەڵام نەخۆشەکە ئەگەر ئەو نیشانانەشی هەبوو، ئەوا: نابێت بە خۆی و لەخۆیەوە

دەرمانەکەی زیاد یان کەم بکات، وە ئەوە تەنیا بۆ پزیشک جێبهێڵێت. وە هەروەها نەخۆش دەبێت، ئەوەش بزانێت کە: ئەگەر پرچ و قژی زۆر هەڵوەری یان زۆر ڕەوان بوو، وە زگی دەچوو، ئەوا: دەبێت هەمدیسان بێتەوە سەردانی پزیشک بکاتەوە، ئەمەش چونکە لەوانەیە ئەو دەرمانە کە هۆرمۆنی غودەی دەرەقییە جەمەکە و بڕەکەی زۆر بێت، وە لەو کاتەدا کەسەکە هۆرمۆنی غودەی دەرەقی زۆر بێت، وە یان دوای لاوازی و کزی غودەی دەرەقی هار بوو بێت. کە چارەسەری لەو حاڵەتەدا جوودایە، وە قۆناغی چارەسەر کردنەکە دەگۆڕێت و دوور نییە کە پزیشک بۆ ماوەیەک دەرمانی نەهێشتنی هار بوونی غودەی دەرەقی بدات بە نەخۆشەکە! لێرەشدا، هەمدیسان نەخۆشەکە بە خۆی نابێت دەستکاری دەرمانەکانی بکات، هەتا ئەگەر زانیشی کە نیشانەکان مایەی زیاد بوون و هار بوونی غودەی دەرەقییە، بەڵکو دەبێت دووبارە سەردانی پزیشکی چارەسەرکەری بکاتەوە و پزیشک بڕیار لە سەر چارەسەر کردنی بدات. هەموو ئەو کەسانەی کە نەخۆشی غودەی دەرەقییان هەیە، وە غودەکەیان کەم کار دەکات و کزە دەبێت لە کاتێ ئەوەی کە تووشی نەخۆشییەکی کتوپڕ دەبن یان هەر نەخۆشیتر جگە لە نەخۆشی غودەی دەرەقییەکە و سەردانی پزیشکییان کرد یان سەردانی یەکەی فریاکەوتنیان کرد، ئەوا: یەکسەر سەرەتا ئەوە بە پزیشکی چارەسەر بڵێن، کە: نەخۆشی کەم کاردنی غودەی دەرەقییان هەیە، وە دەرمانی هۆرمۆنی غودەی دەرەقی وەکو چارەسەر بەکار دێنن.

پ٤/ عەلی تاهیر، تەقتەق، مامۆستا: منداڵێکی تەمەن هەشت ساڵانم هەیە، وە ماوەیەکی زۆرە کە کرمی بچووکی هەیە! کرمەکان لەگەڵ پیسایی دەبینرێن، وە زۆر جار لە شەودا هەراسانی دەکات! بە جۆرێک کە هەموو دەزانین، کە: ئەو منداڵە کرمی هەیە و هەتا ڕادەیەکیش لاوازە، وە خواردن کەم دەخوات. چەند جارەک دەرمانی کرمم بۆی وەرگرتووە بەڵام هیچ سوودی نەبووە، وە هەر کرمی ماوە. ئایا هۆکاری چییە؟ وە ئایا چ دەرمانێک هەیە کە کرم بە تەواوی بنبڕ بکات، وە نەیهێڵێت؟

و/ ئەو کرمەی، کە: بەڕێزتان باس دەکەن و هەر کاتەک لە ناو خەڵک باس لەوە بکرێت، کە: منداڵ یان خۆی کرمی هەیە، ئەوا: بەبێ سێ و دوو خەڵکی ئەوام مەبەستییان کرمی دەرزیلەییە (En-terobius Vermicularis)ە، وە مەبەستییان لەو جۆرە کرمەیە. ئەو کرمە، کرمەکی زۆر بێزییە و دەگمەن چارەسەری بنبڕ دەکرێت و بەتەنیا چارەسەری بە دەرمان نییە، وە پێویستی بە هەماهەنگی تەواوی هەموو خێزان و قوتابخانە و منداڵەکە هەیە. ئەو کرمە، لەبەر ئەوەی لە ناو قەرەباڵغی و پیسی و بوونی نینۆک و گرنگی نەدان بە خواردن و خواردنەوە و پاک و خاوێنی منداڵەکە و قەرەباڵغی و جەنجاڵی و زۆر بوونی ژمارەی قوتابیان لە یەک هۆبەی خیندن لە ناو قوتابخانەکان، وە دوور بوون لە گرنگیدان بە بنەمایەکانی تەندروستی تاک، ئەمانە هەمووی وایان کردووە کە ئەو جۆرە کرمە زەحمەت بنبڕ بکرێت. هەتا ئەگەر خێزانەک زۆر گرنگی بە پاک و خاوێنی منداڵەکەیان بدەن، وە چارەسەر وەربگرن بەڵام کە ئەو منداڵییان دەچێتەوە قوتابخانە، وە لە هۆبەکەی لەگەڵ زیاتر لە چل لە قوتابی دادەنیشێت، وە زۆر لە یەک نزیکن، ئەوە دەبێتە هۆی ئەوەی کە دووبارە منداڵەکە تووشی نەخۆشییەکە ببێتەوە، ئەوە جگە لەوەی کە ئەو کرمە توانای دووبارە تووش کردنەوەی کەسە تووشبووەکەی هەیە، وە ئەمە هەمووی وای کردووە، کە: بنبڕ کردنی زەحمەت بێت، وە لە تواناڈا نەبێت. چارەسەر کردنی بە پێدانی دەرمانی قڕ کردن و فڕێدانی کرم دەبێت، ئەویش: پزیشک بڕیاری لە سەر دەدات، کە بریتییە لە یەک جەم لە دەرمانی ڤێرمۆکس (Mbendazol) بە جەمی (١٠٠ مگم) یان دەرمانی زەنتل (Albendazole) بە جەمی (٤٠٠ مگم) بۆ یەک جار، وە یان دەرمانی (Piprazine) بە جەمی (٤ گم) بۆ یەک جار، وە لەبەر زوو تووشبوونەوە و ئاسنا تووشبوونەوە جارەکیدی دوای سێ حەفتە هەمان جەمی هەمان دەرمان دووبارە دەکرێتەوە. وە ئەگەر هەست کرا، کە: هەموو ئەندامانی ماڵەوەی منداڵەکە هەمان کرمییان هەیە، ئەوا: هەمان چارەسەر دەدرێت بە هەموو ئەندامانی خێزانەکە، وە هەموو لە هەمان کاتدا چارەسەر وەردەگرن. ئەوەی هەندی چارەسەر کردنەکە گرنگە، ئەوەیە کە: هەموو دەبێت هەنگاوەکانی خۆپارێزی لەو کرمە پیادە بکەن، وە ئەو کرمە بنبڕ و قەڵاچۆ کردنی هەندە ئاسان نییە و تێچوونی گەلەک زۆرە. هەنگاوەکانی خۆپاراستن، لە ڕێگای:

ا. تاک:

□. نینۆک کردن: بوونی نینۆک سیفەتێکی خراپە، وە هەر کەس نینۆکی هەبێت و هەرچەندە خاوێن بێت، ئەوا: بە پیس لە قەڵەم دەدرێت، وە قەت نینۆک خاوێن ناکرێتەوە بە تەواوی، هەر بۆیە: هەموو هانی نینۆک کردن بدەن، وە منداڵەکانتان نینۆکیان نەبێت.

□. شووشتنی دەست پێش و پاش نان خواردن و دوای دەرچوون لە ئاودەست.

□. هەموو بەیانییەک هەر کە لە خەو هەڵسایت، ئەوا: خۆت بشۆ، جل و بەرگی شەو و جی سەر گۆشت بە تەواوی بگۆڕە.

□. لە کاتی بەکار هێنانی دەرمان و چارەسەر، ئەوا: بۆ بەیانییەکەی یەکسەر جلی سەر گۆشت بگۆڕە.





□. ئەگـەر نینۆکـت بەدەم دەکرۆشت یان دەخوارد یـان دەمژی یـان دەتخوارد، ئەوا: هەوڵ بدە کە لە کردنی ئەو ڕەفتارە بە دوور بیت، وە بـە قێزەوون سـەیری بکە و هەوڵی تەرک کردنی بکە.

□. هەوا گۆڕکێی تەواو لە ناو ماڵ هەبێت، وە بەتایبەت لە ژوورەی نووسـتن، ئەمەش بە کردنـەوەی پەنجەرەکانی ژوورەکان و خسـتنە سـەر پشـتیان و کردنەوەیـان لە ڕۆژدا هەتا هەوا گۆڕکێی تەواو لە نـاو ماڵـدا ڕوو بدات، وە هەوای ناو ماڵ خۆش بێت.

ب. کۆمەڵ:

١. بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی و زانیاری دەربارەی ئەو کرمە و مەترسییەکانی، وە ڕێگاکانی گواستنەوەی ئەو کرمە و ڕوون کردنەوەی ڕێگاکانی خۆپاراستن، وە چۆنیەتی چارەسـەر کردنی. وە لەوە پێویستە، کە: هەموو تاک و کۆمەڵ و حکومەت هەماهەنگ بـن، وە بەرەنگار بوونـەوەی و بنبڕ کردنی تەواوی لە کۆمەڵگا.

٢. گرنگیـدان بە پاک و خاوێنی، ئەوجا پـاک و خاوێنـی تاک بەتایبـەت و پاک و خاوێنـی گشـتی لە کۆمەڵـگا و گەڕەک و شاردا.

٣. گرنگیـدان بە دابیـن کردنی ئاوی خواردنـەوەی خاوێـن، وە بەتایبـەت لـە قوتابخانەکان! وە چاودێری کردنی بەردەوامی حانـوت و ئاوی خواردنـەوەی قوتابیان لە قوتابخانە بنەڕەتییەکان، ئەمە جگە لەوەی کە هەمـوو حەفتەی یەک ڕۆژ ئەوە دووبارە و دووپـات بکرێتەوە لـە قوتابیان کە هەر کەس نینۆکـی هەبێت، ئەوا: مانای پیس و پەڵۆسی دەدات و مانای ئەوەیە کە تووشی ئەو کرمە بـووە، وە هاندانیان کە نینۆکیان بکەن.

٤. گرنگیـدان بە لایەنی تەندروسـتی قوتابخانـەکان، وە بـرەو دان و سـەردانی کردنی مەیدانی بەرپرسان و ئەو پزیشکانەی کـە بەرپرسـیارییەتییان لەو بـوارەدا لە ئەسـتۆدایە، وە ڕوون کردنـەوەی خراپی و زۆری ئەو کرمە و شـێوازی بڵاو بوونەوەی کرمی دەرزیلەیی و چۆنیەتی خۆپاراسـتن و چارەسەر کردنی.

ت. دەسـەڵات: لە ڕێـگای وەزارەتی پەروەردە و وەزارەتی ئەوقاف ڕێنمایی تەواو بە سەر هەموو قوتابخانەکان و خوێندنگاکان بڵاو بکەنەوە دەربـارەی زەرەر و زیانەکانی ئەو کرمە، وە مەترسییەکانی و ڕێگاکانی بڵاو بوونەوەی و چۆنیەتی چارەسـەر کردنی! وە بـە چەند جار دەتوانرێت ئـەو کرمە بنبڕ و قەڵاچۆ بکرێت. ئەو کرمە چارەسـەر کردنی زۆر زەحمەتە، ئەمەش چونکە یەکەم هەنگاو لە کەسەکەوە دەست پێدەکات، کە: دەبێت گرنگـی بە پاک و خاوێنـی خۆی بدات، وە نینۆکی بکات و لە خواردنی خۆراکی سـەر عارەبانە و حانووتەکان بەدوور بێت، کە ئەمە بۆ منداڵ بەتایبەت ئارادەیەک ئەسـتەنگ و زەحمەتـە، هەتا هەیە هـەر نینۆکەکانی بە دەم دەقرتێنێت و دەخوات. هەر بۆیەشـە، کە: چارەسەر کردنی زەحمەتە! لە وڵاتێکی وەکـو شانشـینی سـعوودی بـەو هەموو ئابوورییە بەهێزەی و ئەو هەموو پێشکەوتنە تەندروسـتییەی لـەو وڵاتە هەیـە، ئەوجا کۆنتـڕۆڵ کردن و نەهێشـتنی ئـەو کرمە زەحمەتە و دەگمەنە.

پ. هەرچی سـەبارەت بەو منداڵەی بەڕێزتانـە، کە چەند جـارەک دەرمانی قڕ کـردن و لەناو بردنی ئـەو کرمەت داوەتێ، وە هەمـوو جـار لێی هەڵداوەتـەوە! ئەوا: دەبێت بەدوای هۆکاری هاتنەوەی کرمەکەدا دابگەڕێیـت، ئەویش: هەروەک ڕێنماییەکانی چارەسەر کردن ڕێنماییەکان جێبەجێ بکە، وە نینۆکەکانی بـکاە، وە هەموو ئەندامانی ماڵـەوە هەروەک ئـەو منداڵەتـان هەموو دەرمانی چارەسـەری کرمەکە بەکار بهێنن، وە هەمـوو لە هەمان کاتدا دەرمانەکە بخۆن هەرچەند ئەگەر هیچیان نیشـانەکانی نەبوو بەڵام لە یەک کەسی ئەندامانی ماڵەوە هەبوو، ئـەوا: ئەگەری بڵاو بوونـەوەی بۆ هەمووان هەیە، وە هەموویان ئەگەری تووشـبوونیان هەیە.

پە/ هـەوراز سیامەند، سـلێمانی: منداڵێکم هەیە، کە: تەمەنی دە ساڵە! ئەمە بۆ دووەمین جارە کە سەردانی پزیشکی دەکات، وە هەموو جار دەڵێت، کە: هەوکردنی میزی هەیە. ئایا ڕێنمایتان بۆ منداڵەکەم چییە؟ وە چۆن چارەسەری بکەم؟

و/ سـوپاس بۆ پرسیارەکەی بەڕێزتان! هەرچەند پرسـیارەکەت هەمـوو لایەنەکی نەخۆشـییەکەی تیایـدا باس نەکـراوە و پێویسـت بە زیاتـر ڕوون کردنەوە دەکات، هەتا وەڵامی تەواوی پرسیارەکەت بدرێتەوە. بەشێوەیەیکی گشـتی هیچ کچێک نابێت بە درێژایی تەمەنی یەک جار تووشی هەوکردنی ڕشتەی میزەڕۆ ببێت، وە هیچ کوڕێک نابێت یەک جار تووشی هەوکردنی ڕشتەی میزەڕۆ و هەوکـردن بێت! وە هیـچ ژنێک نابێت بە درێژایی ژیانی دوو جار تووشـی هەوکردنی ڕشـتەی میـزەڕۆ و هەوکـردن بێـت، وە ئەگەر تووشـی هەوکردنی ڕشتەی میزەڕۆ و هەوکردنی میز هاتن، ئەوا: دەبێت سـەرەتا هەمـوو پشـکنینەکان بۆ خـۆی بکات، وە هۆکاری تووشـبوونەکە بدۆزرێتـەوە و کە هـۆکارە دۆزرایەوە و لابـردرا، ئەو کات بۆ چارەسەر کردن بگەڕێین.

منداڵانمان و ڕۆشنبیری سێکسی

پەروەردەی نابەجێی منداڵان

د. ئازاد موستەفا مەحموود

دیتراوە لە زۆر حاڵەتانـــدا، کە: زانایانی دەروونی لە توێژینەوەکانیاندا ڕێزیان کردووە، کەوا: هەرچەندە زانیاری مرۆڤ بە مەسەلە و نهێنییە سێکسییەکاندا پترتر بێت، ئەوا: درک کردن بە بابەتی سێکس و ڕێز لێگرتنی پترتر دەبێت. ئـــەم لێپرســـراوەیەتیەش دەکەوێتە ئەستۆی دایک و باب بە پلەی یەکەم و بەر لە هەموو شـــتێک، ئینجا لە سەر قوتابخانەکان. وێڕای ڕۆشـــنبیر کردنی منداڵان بە زانیارییە سێکسییەکان لە لایەن دایک و باوکەوە، ئینجا لە لایەن قوتابخانەوە، ئاراستەیەک لە ئارادایە بۆ ناســـاندنی گەنجان بە پرسە سێکسییەکان بـــە هۆی فلیمی ســـینەمایی پەروەردەیی کە عاجباتییەکانـــی لـــە دایک بوونـــی مرۆڤ و مەترســـییەکانی دەردە سێکســـییەکان دەر دەخەن. ئەم ڕۆشنبیر کردنە سێکسییە هەرگیز ئەوە ناگەیەنێت، کە: منداڵانمان بەرەڵا بکەین و پشـــت گوێیان بخەین و ڕێیـــان بۆ تەخت بکەیـــن بـــەرەو بێ حەیایـــی و بەرەڵایی، وە یان بـــێ ئەدەبی. بەڵکو پەروەردەی بەوەجی خۆشتڤییانە ئایندەی منداڵ بینا دەکات.

زۆر لە لێکۆڵەوەرانی مەسەلە سێکسییەکان ئاماژەیان بـــەوە داوە، کـــەوا: ئازادیی ڕەها بـــۆ عازەب و هـــەرزە کاران لـــە هەڵبژاردنی دۆســـتانیان و ئەو شـــوێنانەی کاتی تیادا بە ســـەر دەبەن بەرپرســـن دووبارە لەم مەیلەدا ڕێـــز پەرانەدا و بەتایبەت بـــۆ ڕەگەزی دیکە دانانێـــت، لێـــرەدا: دەردەکەوێت پەروەردەی ئایینـــی کـــوڕان و کچـــان، وە بەتایبەتی لە تەمەنی ڕەسیدەییدا چەندە گرنگە!!

توێژینەوە لە ســـەر تاوانکارانی سێکسی دەریخستووە، کەوا: ڕۆشـــنبیرییەکەیان نزم یان نەبووە لە زۆر بەیاندا.





پەیوەندی منداڵ و دایک و باوک!!

لە یەک لە مەکتەبەکانی هەولێر، کە بەناو بانگە! ئەوێ ساریێ، داوەت کرا بووم کە بە بۆنەی ڕۆژی جیهانیی ئایدز کۆڕەک پێشکەش بکەم. وە سەرەتای چوونم بۆ ئەوێ، لە لایەن ئەو کەسانەی کە بەرپرسیارییەتی ئەو بوارەیان هەبوو، ئاگادار کرامەوە گۆتیان: دکتۆر، ئاگادار بە ئەوانە هەمووی هەرزەکارن و منداڵی کەسی خوا پێداو و دەست ڕۆیشتوون، لۆیە: دواندنیان و لە سەر باسی سێکس و ئایدز کەمەک ئاگاداری دەوێت! لۆ خۆت بە کەیفی خۆت و چەند دەزانیت قسەیان بۆ بکە، وە چی بە پێویست دەزانیت لۆ ئەوەی شارەزا بن باس بکە بەڵام تەنیا ئەوەت لەبەر چاو بێت. کە چوومە کۆڕەکە، وە مامۆستایەکانیش هاتن دانیشتن زیاتر لە یەک سەعات بوو، کە: قسەم دەکرد هەر وەک ئەوە بوو کە کەس لە ژۆریێ نەبیت، وە هەموویان تەواو گوێیان شل کرد بوو، وە بە برسی بوون لۆ قسەکانم دیار بوون، هەتا بە مامۆستایەکانیشەوە. مودیر، کە هات بووە ناو مەمەڕ و بێتە قاعە، سەیر دەکات و دەڵێت: دەبیت زوو تەواو بووبن، وە یان پێڕانەگەیشتووە و بەخۆی وای بە من گۆت. ئەوجا، کە کەسێک دکتۆر بێت، وە بێت قسە بکات قسەکانی زۆرتر وەردەگیرێت. لە ناو تەڵەبەکان زۆر پرسیارییان کرد، وە یەک لەو تەڵەبانە پرسیاری کرد: منیش ڕێنماییم کرد، گۆتم: هەموو ئەوانەی لەو تەمەنەی ئێوەن دەتوانن بەتایبەتی کچەکان بە پلە یەک لەگەل دایکیان پرسیار بکەن، وە لە بواری سێکسی پرسیار بکەن، وە یان لەگەل باوکییان. ئەو کچە جوانە، گۆتی: دکتۆر ئەوجا ئەوە دەبێت؟ گۆتم: لۆ؟ گۆتی: کاک دکتۆر، ناتوانین!؟ لە هەموویانم پرسی زانیاری چۆن وەردەگرن؟! گۆتییان: لە هەندەک گۆڤاری سێکسی کوردی، وە یان لە برادەران و ئەوانەی لە خۆمان گەورەترن. ئەوجا، ئەو وەرامەی ئەو تەڵەبانە پەنچە درێژ کردنە لۆ بۆشاییەکی زۆر گەورە لە پەروەردەی منداڵ، و ە لە شێوازی ژیانی خێزانی!!

لە یەک لە مەکتەبەکانی هەولێر، کە بەناو بانگە! ئەوێ ساریێ، داوەت کرا بووم کە بە بۆنەی ڕۆژی جیهانیی ئایدز کۆڕەک پێشکەش بکەم. وە سەرەتای چوونم بۆ ئەوێ، لە لایەن ئەو کەسانەی کە بەرپرسیارییەتی ئەو بوارەیان هەبوو، ئاگادار کرامەوە گۆتیان: دکتۆر، ئاگادار بە ئەوانە هەمووی هەرزەکارن و منداڵی کەسی خوا پێداو و دەست ڕۆیشتوون، لۆیە: دواندنیان و لە سەر باسی سێکس و ئایدز کەمەک ئاگاداری دەوێت! لۆ خۆت بە کەیفی خۆت و چەند دەزانیت قسەیان بۆ بکە، وە چی بە پێویست دەزانیت لۆ ئەوەی شارەزا بن باس بکە بەڵام تەنیا ئەوەت لەبەر چاو بێت. کە چوومە کۆڕەکە، وە مامۆستایەکانیش هاتن دانیشتن زیاتر لە یەک سەعات بوو، کە: قسەم دەکرد هەر وەک ئەوە بوو کە کەس لە ژۆریێ نەبیت، وە هەموویان تەواو گوێیان شل کرد بوو، وە بە برسی بوون لۆ قسەکانم دیار بوون، هەتا بە مامۆستایەکانیشەوە. مودیر، کە هات بووە ناو مەمەڕ و بێتە قاعە، سەیر دەکات و دەڵێت: دەبیت زوو تەواو بووبن، وە یان پێڕانەگەیشتووە و بەخۆی وای بە من گۆت. ئەوجا، کە کەسێک دکتۆر بێت، وە بێت قسە بکات قسەکانی زۆرتر وەردەگیرێت. لە ناو تەڵەبەکان زۆر پرسیارییان کرد، وە یەک لەو تەڵەبانە پرسیاری کرد: منیش ڕێنماییم کرد، گۆتم: هەموو ئەوانەی لەو تەمەنەی ئێوەن دەتوانن بەتایبەتی کچەکان بە پلە یەک لەگەل دایکیان پرسیار بکەن، وە لە بواری سێکسی پرسیار بکەن، وە یان لەگەل باوکییان. ئەو کچە جوانە، گۆتی: دکتۆر ئەوجا ئەوە دەبێت؟ گۆتم: لۆ؟ گۆتی: کاک دکتۆر، ناتوانین!؟ لە هەموویانم پرسی زانیاری چۆن وەردەگرن؟! گۆتییان: لە هەندەک گۆڤاری سێکسی کوردی، وە یان لە برادەران و ئەوانەی لە خۆمان گەورەترن. ئەوجا، ئەو وەرامەی ئەو تەڵەبانە پەنچە درێژ کردنە لۆ بۆشاییەکی زۆر گەورە لە پەروەردەی منداڵ، و ە لە شێوازی ژیانی خێزانی!!

ڕۆژانەی پزیشکێک

ئەڵقەی دوازدەم: نەخۆش لە پلەی سەرۆک کۆمارە

ماوەی سێ مانگ دەبوو، لە قاووشی هەناو بووم. لەبەر ئەوەی کاتی خۆی، ئەمن هیچ واستەم نەبوو، وە ژمارەی پزیشکانی نیشتەجێی خولاو لەو کاتی زۆر کەم بوو!! وە ئەو پزیشکە پسپۆڕەی کە بەندە لەگەلی دەوامی دەکرد نەخۆشی یەکجار زۆر بوو، هەر لەبەر ئەمە ئەوانەی کە واستەیان هەبوو لای ئەو پسپۆڕە بەڕێزە دانەدەنران چونکە ماندوو بوونی زۆر بوو. ئەمن ماوەی شەش مانگ لەگەلی دەوامم کرد کاتێک لە مانگی یەکەم تەواو شارەزای من بوو، هەستی بەوە کرد کە دەمەوێت زۆر باش فێری کاری پزیشکی بم. دوای ئەوەی ماوەیەکی باش لە ژێر چاودێری ئەو دابووم، خۆی گۆتەنی: کە تەواو لە تاقیکردنەوەکانی دەرچووم، بۆیە: هەموو کارێکی ئەوم لە خەستەخانە دەکرد و هەموو کاتێک لە جیاتی ئەو وازۆم دەکرد.

هەرچەند بۆ پزیشکی نیشتەجێی خولاو ئەوە تەواو هەڵەیە و ناڕاستە بەڵام ئەو کات ئەو هەموو متمانەیەکی بە من هەبوو، تەنانەت هەموو جار ئەوەی دووپات دەکردەوە کە هەر لە کاتی پزیشکی نیشتەجێی خولاو (موقیم)ی بە دکتۆری پسپۆڕ دەچم.

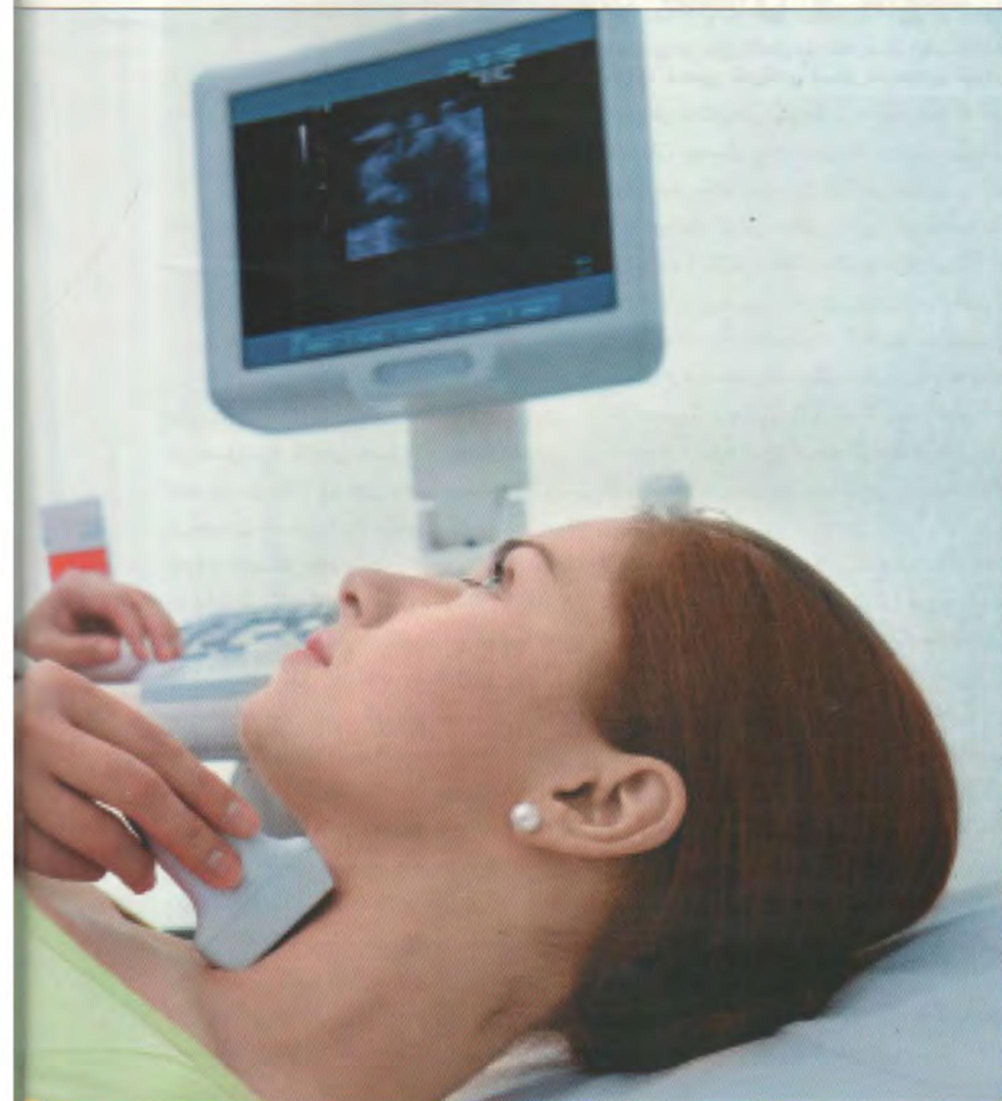
هەموو کات لە یەکەی ڕاوێژکاری بەندە لە جیاتی ئەو پسپۆڕە بەڕێزە دادەنیشت و نەخۆشی بەڕێ دەکرد، تەنانەت زۆر جار ئەو نەخۆشانەی کە پێویستیان بە خەواندن هەبوو لە خەستەخانە داخیلم دەکرد و ئەو دەنگی نەدەکرد و زۆر جار دەست خۆشیشی لێدەکردم.

جارێک ژنەک هات، کە کوردەواری تەواو بوو. دیار بوو چوو بوو لۆ یەکەی فریاکەوتن (تەواری)، لەوێ ناردبوویانە یەکەی ڕاوێژکاری. کە هاتە لای من، ئەمن هەموو کات نەخۆش وەکو سەرۆکی کۆمار (ڕەئیس جمهوری) سەیر دەکەم. هەتا هەموو کات بە پزیشکە نوێیەکان دەڵێم: هەر نەخۆش هاتە ژۆرێ، ئەوا: واحیساب بکە (...) کە (سەرۆکی کۆمار)ە.

نەخۆش لای من هەموو کات وەکو سەرۆکی کۆمار سەیر کراوە، ئەوە بووەتە هۆی ئەوەی کە هەموو کات زیاتر چاو کراوە بم و زۆر بە نەخۆشەکان ماندوو بم. وە نەخۆشییەکەیان تەواو دیاری بکەم، ئەو کات: چارەسەری بنبڕی بۆ بنووسم بێگومان ئەگەر نەخۆشییەکەیم دۆزییەوە؟ وە ئەگەر نەمزانی نەخۆشییەکەی چییە یەکسەر پێی دەڵێم: نازانم.

ئەو ژنە کە خانەدان دیار بوو، تەمەنی لە شەستی ڕەت کرد بوو. ژنەکە کچێکی لەگەل بوو، کە تەواو فەحسم کرد، دیتم: پێویست دەکات کە لە خەستەخانە داخیل بکرێت، بۆیە: داخیلم کرد. خۆ نەخۆشیش لای من سەرۆکی کۆمارە، هەموو کارەکم بۆی کرد و گۆتم: بڕۆنە قاووشی هەناو (باتنی) و ئەمنیش دێمە ئەوێ. کە چووم هەموو کارەکان تەواو بوو، وە زۆر خاتری ژنەکەم گرت و نەمدەزانی کە ئەو ژنە کێیە بەڵام لە هەیئەت و سەر و سەکووتی دیار بوو کە زۆری تەقڵە و شەقرەی دنیای دیت بوو. دڵنیام کردەوە، کە نەخۆشییەکەی سووکە و پێویست بە ترس ناکات و هەر کارێکی هەبوو ئەمن لە خزمەتدا دەبم.

چوومەوە هۆدەی دکتۆران، زۆر جار لەوێ کتابەکی زانستی پزیشکیم بە بەردەوام دانا بوو!! هەتا ئەگەر کاتم هەبوو بە بەردەوامی



بیخینمەوە، هەندەم خیند بووەوە هەتا کتابەکە کەون ببوو. چوومەوە هۆدەی دکتۆران و دەستم بە خیندنەوەی کتاب کرد، خۆ ئەگەر نەمخوێندباوە، ئەوا: هەرگیز قاووشم بەجێنەدەهێشت هەتا سەعات یەکی نیوەڕۆ.

لە یەکەم ساڵی فەترەی پزیشکی نیشتەجێ خولاوی (موقیم)ی وام بردە سەر، ئەوجا نەمدەزانی لەبەر چ ساڵی یەکەم بەو شێوەیە دەوامم دەکرد چونکە ساڵی دووەم ئەمنیش وەکو پزیشکانی هاوشێوەی خۆم لێهات چاولێکەری بوو یان تەمبەڵی ئەوەی نازانم؟! سەعات نزیکی دوازدەی نیوەڕۆی کرد، هەندەی نەبرد: بەڕێوەبەری خەستەخانە و دەست پێوەندی وەژۆرێ کەوتن. ئەفەندییەکیان دەگەل دابوو، دەتگوت: ڕێوی ناوپاوانێیە و لە ناوەندێی خواردییە و لە ڕۆخی پاری دایتەوە!! دیار بوو کە کاریەدەست بوو، وە ئەگەر کاریەدەست نەبووایە ئەو هەموو کەسەی لەگەل نەدەبوو. لەبەر ئەوەی زۆر بە جدی دەوامم دەکرد، لۆیە: زۆربەیان نازیان دەکێشام. هەبوو دەیگوت: کاکە، بەو دەوامەی سەری خۆی کرپتەوە. لە ڕاستیدا لە سەر هەق لە باوکی خۆمم قەبوول نەدەکرد، ئەگەر تەواو بمزانیبایە کە گوتنی هەق و ڕاستی بە خراپ بە سەر من دادەشکێتەوە، ئەوا: هەر قسە هەقەکەم دەکرد.

خۆی هەر لە سەرەتاوە هەر بەو شێوەیە هاتیمە دووێ، تەنانەت جاری واهەیە باجی گەلەک زۆرم داوە. کە تەڵەبە بووم لە کۆلێژی پزیشکی بەوەی ناسرا بووم کە درۆ ناکەم! تەنانەت لە قۆناغی سێی پزیشکی بووم، ڕۆژەک چەند برادەرەک نەهاتنە ناو موحازەرە و بە زمانی تەڵەبان گوتەنی: لێیان دابوو. مامۆستا کە هاتە ژۆرێ، دەستی بە وانە گوتنەوە کرد، ئەوان دەنگیان دەهات. ئەو برادەرانە کە لە هەمان قۆناغی خوێندنی ئێمە بوون، چوو بوون یاری تێنس بکەن. ئەو جێگایەی کە یاری تێنسەکەی لێدانرا بوو پێش مەکتەبەی کۆلێژ بوو کە دەیکردە لاتەنیشتی ئەو قاعەیەی کە ئێمە لە ژۆرێ دەرسمان لێی دەخیند. مامۆستا هەوڵوەستەکی کرد، سەیرێکی دەرێی کرد و تێیان ڕاما. نزیکەی زیاتر لە سەد تەڵەبە لە ناو قاعەکە بوو، پرسیاری کرد: ئەوانە کێنە کە لە لای یاری تێنسەکەن و تێنس دەکەن؟ هەموو بە یەک دەنگ وتیان تەڵەبەی قۆناغیترن و تەڵەبەی ئێمە نیین. نازانم ئەو مامۆستایە گوومانی هەبوو کە ئەوانە تەڵەبەی قۆناغی ئێمەن و بڕوای بە ڕای ئەوان نەکرد بوو، شکەکی هەر هەبوو. دیتم هاواری کرد : (ئازاد سەعدی سەعید). گوتم: بەڵێ، مامۆستا. ئەوانە کێن؟ گوتم: نازانم.

جاری دووەم و جاری سێیەمیش دووبارەی کردەوە گوتم: نازانم، لە من مەپرسە. دواجار گوتی: ئەوانە کێن؟ گوتم: ئەوانە فلان و فلان و فلانن، هەموویان تەڵەبەن لەگەل ئێمە و نەهاتوونەتە ژۆرێ. گوتی: ئەتوو و جەماعەتت ساقیتن ئەم ساڵ؟! هەر لەبەر ئەوە هەموو دەیانزانی کە ئەمن قسەی خۆم هەردەکەم، وە کە تێفی قسەی هات نایگێڕمەوە. بەڕێوەبەرەکە هاتە ناوەندی دەرگای هۆدەی پزیشکان و گوتی: دکتۆر، ئەو نەخۆشەت هەیە؟ گوتم: بەڵێ، بەس ئەو نەخۆشە فەقیرە و خواردنی ئێوە نییە. ئێوە بە زۆری بە دوای ئەو نەخۆشانەوەن کە دەوڵەمەندن یان بەرپرسن، ئەو نەخۆشە هیچ لەمانە نییە و خواردنی منە. گوتی: قسەی مەکە، وەرە لە کوێیە؟ ئەفەندییەکەم دیت دەگرژییەوە، لەگەلیان چووم، فەرموو. کە چوومە لای نەخۆشەکە و لە سەر تیلەی قەرەوێلەکەوە ڕاوەستام گوتم: ئەوە نەخۆشەکەیە.

بەڕێوەبەری خەستەخانە کە بە خۆشی پسپۆڕی هەناو بوو، زۆر جوان سەیری تەبەلە و هەموو فەحسەکانی کە بۆی کرا بوون کرد.

ئەو زۆر دەست خۆشی لە من کرد، وە زۆر بە سەر منی داهەڵگووت، کە قسەکانی تەواو کرد دیتم پێویست ناکات ئەمن بمێنمەوە چونکە دیار بوو کە زیاتر مانەوە لەبەر لایەنی کۆمەڵایەتی بوو. ڕووخسەتم خواست، گوتم: ئەگەر کارت بە من نەبێت دەچمەوە هۆدەی پزیشکان و لەوێ دەخینمەوە، وە هەر کارێک هەبوو ئاگادارم بکەنەوە و ئامادەم. دوای ماوەیەک بەڕێوەبەری خەستەخانە و ئەفەندییەکە وەدەر کەوتن، دیار بوو: بەڕێوەبەر زۆر باسی منی بۆ ئەو ئەفەندییە کرد بوو، ئەوەشی گوت بوو: کە بەندە زۆر توندی و جدی ئیشەکەی دکتۆریم وەرگرتووە و هیچ تەخسیری بۆ دایکی ئەو بەڕێزە نەکراوە. بەڕێوەبەر بانگی کرد: وەرە. فەرموو، ئەو ژنە فەقیرەی کە ئەتوو هەموو کارێکت بۆ کردووە، ئەوە دایکی (کاک فلان)ە و دەرچوو پلەیەکی بەرزی لە حکوومەت و دەسەڵات هەیە. ئەمنیش گووتم: دیارە ئەمن بە سەهوو چوویمە، زگم بەو پیرە ژنە سۆتا!! کوڕی ژنەکە گوتی: کاک دکتۆر، ئیشی تۆ تەواوە، چۆنت کردووە، وابکە و تەمەنت درێژ بێت. ئەو وەختیش وەکی هەنووکە نەبوو، خەڵک و عالەم لە پڕەکی ببنە کوڕەک!! هەر چەند دەست ڕۆیشتوو بایە، نەخۆشەکە لە خەستەخانەی حکوومی دەمایەوە و دکتۆریشیان نەدەگۆڕی چونکە شەرم بوو، وە هەموو دکتۆرەکان بە سەر برادەرانی خۆیان داهەڵدەگووت و قەت یەکتریان نەدەشکاندەوە.

ئەوجا هەتا ژنەکە لە خەستەخانە مایەوە زۆر خزمەت کرا، وە کوڕەکەی زۆر منی خۆش ویست و لە ئایندە زۆر بە کەلکم هات. تەنانەت جارێک لە گرفتەکی زۆر گەورەی قووتار کردم، ئەو نەبووایە ئاریشەیەکی زۆریان بۆ دەنامەوە، ئەوەیە: ئەتوو چاکەی بکە و بە ئاوێی دابەردە.



General Topics





مۆرفین!

مۆرفین ناوی ماددەیەکی هۆشبەری بەناوبانگە! وە ناوەکەی سەرچاوەکەی لە زمانی (یۆنانی)یەوە هاتووە، کە: (Morfini) یە و لە (Morfefs) هاتووە، وە مانای کوڕی نیوەشەو یان مانای خەوتن دەدات لە لای یۆنانییە کۆنەکان. وە مۆرفین ماددەیەکی نیمچە تفتە و لە ماددەی (ئەفیۆن) دەردەهینرێت، کە: هۆشبەرە و ئازار شکێنە و لە بواری پزیشکی و نەشتەرگەری بۆ لابردن و نەهێشتنی ئازار زۆر بەکار دێت. ئالوودە بوون، وە خوو گرتن پێیەوە دەبێتە هۆی زیانی زۆر، وەکو: لەڕی جەستە و لاواز بوون و لاوازی هەستەکان و زۆر بیرچوونەوە

مۆز!

خواردنی میوەکە زۆر باوە، وە ناوەکەی فارسییە و سەرچاوەکەی ناوەکەی دەگەڕێتەوە بۆ زمانی سەنسەکریتی، کە: (Mowze) ناوی براوە، وە هیندییەکان هەتا ماوەکی زۆر هەر ناوی مۆزیانۆ بۆ بەکار بردووە. دواتر، هیند و عەرەبەکان ناوی (بەنانە)یان بۆ بەکار بردووە، کە: مانای (ئەنگووست) دەدات، کە لە شێوەکەی ناوەکە هاتووە و شێوەی لە ئەنگووستی مرۆڤ دەچێت. داری مۆز، لە ناوچە ئیستیوائیەکان و ناوچە گەرمەکان و مامناوەندەکان هەیە، وە باوە! مۆز هەیە، کە: تامی شیرین نییە، کە: ئەوانە بۆ لێنان یان بۆ ئامادە کردنی هەویر بەکار دێت، وە هەشیانە تامی شیرینە. هەنووکە مۆز، یەکێکە لەو بەرهەمانەی کە لە سەرانسەری جیهاندا لە بازرگانی بەکار دێت، وە بازرگانی پێوە دەکرێت.



قەراج!!

لە هەولێر ناوچەیەک هەیە بەناوی قەراج! وە ناوی قەراج زۆر دێت. هەرچەندە ناوچەیەکی بە پیتی هەولێرە بەڵام مانای ناوەکە، واتا: زەوییەکی پڕ بەرد کە ناتوانرێت بکێڵرێت، وە بە کەڵک چاندنی بەروبووم نەیەت! و تەنیا بۆ ئاژەڵ لەوەڕاندن و مەڕداری دەستدەدات.

سەرچاوەی ناوەکەی قەراج لە زمانی ئارامییەوە هاتووە، کە: (قرسا) بووە، و مانای (ووشک، ڕەق، دڕ، گران) دەدات.

